Media Komunitas Universitas Gadjah Mada

Bulaksumur Pos

Edisi Khusus Mahasiswa Baru | Sabtu, 3 Agustus 2019

Dilematika Salah Jurusan

Unduh di sini!
issuu.com/skmugmbulaksumur

//FOKUS:
Salah Jurusan: Bertahan atau Berpaling?

//ENSI:
Mengulik Karakter Centennials

//PEOPLE INSIDE:
Merasa Salah Jurusan? Tenang, Kamu Juga Bisa Sukses

SELAMAT DATANG GAMADA ▷ 2019

Daftar Isi

SURAT KABAR MAHASISWA BULAKSUMUR UNIVERSITAS GADJAH MADA

Penerbit: SKM UGM Bulaksumur **Pelindung:** Prof Ir Panut Mulyono M Eng D Eng, Dr R Suharyadi M Sc **Pembina:** drg Ika Dewi Ana PhD **Pemimpin Umum:** Christmas Bayuardi S **Sekretaris Umum:** Trishna Dewi W **Pemimpin Redaksi:** Aulia Hafisa **Sekretaris Redaksi:** Septiana Hidayatus **Editor:** Akyunia L, Agnes Vidita, Anisa Sawu, Fatimatuz Z, Andira P, Isnaini F, Zahri F, Teresa Widi, Nada C **Redaktur Pelaksana:** Agatha Vidya, Brenna AS, Desi Y, Farhan WB, Lestari K, Ario BP, Nira R, Okky CB, Rani I, Ridho A, Bunga R, Ella GP, Hafis A, Juwita W, Meidina PS, Nada Khansa, Nafi' K, Salsabila H, Shafira M, Ashar K, Ulfa M **Kepala Litbang:** Rafie Mohammad **Sekretaris Litbang:** Antari Kinanti **Staf Litbang:** Hana SA, Laras PN, Sesty AP, Hayuningtyas JH, Timotia IS, Rizki A, Tri Meilani A, Nabila RS, MH Radifan, M Aldyawan, M Aulia BP, Frida HP, M Rheza F, Reza A, Eska H, Vivekananda GTD, SA Yasmin, Hafiyyan Naufal Tiyo Bagas, Vidya V, Alfanni NK, Fido FN, Gracia M, Hafiza Dina, Karina A, Insania WN, Nina MC, Riandika, Anisah NS, Elga HT **Manajer Bisnis dan Pemasaran:** Debora PS **Sekretaris Bisnis dan Pemasaran:** Pramita W **Staf Bisnis dan Pemasaran:** Adika Faris, R Winda, Ruswanti, Salma WS, Aisyah PR, Sabila YP, Ahmad Reza, Rieska Ayu, Ni Kadek Ayu P, Raka YA, R Laudiansyah, M Fahmi **Kepala Produksi:** Ahmad Roshwan F **Sekretaris Produksi:** LR Khairunnisa **Koorsubdiv Fotografer:** M Yusuf Musa **Anggota:** Bagus Imam B, Fahdlul Asfi, Imam Fikri, Rahma, Efendy Iman Z, Indah Puspitasari, Wahyu M, Hertatiana BT **Koorsubdiv Layouter:** Damar GM **Anggota:** Arif S, Nur 'Aini M, Diana E **Koorsubdiv Ilustrator:** Devina C **Anggota:** Jabbar A, Rofie M, Karunia Eka P, Wildan GP, AK Ibnu **Koorsubdiv Web Developer:** Kamil Anindita **Anggota:** Anggara MM

Alamat Redaksi, Bisnis dan Pemasaran: Perum Dosen Bulaksumur B21 Yogyakarta 55281 | **Telp:** 081250516692 | **E-mail:** persmabul@gmail.com | **Homepage:** bulaksumurugm.com | **Facebook:** SKM UGM Bulaksumur | **Twitter:** @skmugmbul | **Instagram:** skmugmbul | **LINE:** @bkt3192w

Cover Story
Ilus: Devina/ Bul

DARI KANDANG B21

Tidak Ada Alasan Berhenti Berkembang

Selamat datang, Gamada 2019! Salam hangat dari kami, segenap awak Surat Kabar Mahasiswa (SKM) UGM Bulaksumur. Kami hadir sebagai salah satu wadah para mahasiswa untuk menyampaikan isu-isu yang populis, edukatif, dan interaktif dalam bentuk tulisan jurnalistik.

Suatu kebanggaan dan pencapaian yang luar bisa dapat menjadi bagian dari keluarga besar Universitas Gadjah Mada (UGM). Gamada patut bersyukur karena telah berhasil mengalahkan ratusan ribu calon mahasiswa yang ingin menduduki bangku perkuliahan di kampus kerakyatan. Tentunya, ini bukanlah sebagai sebuah kemenangan, melainkan langkah awal menapaki kehidupan perkuliahan. Berdinamika bersama, berpikir kritis, serta cepat dan tanggap dalam berbagai persoalan sosial yang terjadi di sekitar.

Lambaian tangan kedua orang tua telah rela mengantarkan sampai ke tanah perantauan. Semua rasa berpadu menjadi satu. Namun sayangnya, ada pula yang mendapati dirinya masuk di jurusan yang tidak sesuai keinginan. Walaupun itu bukanlah suatu pencapaian yang diharapkan, sudah sepatutnya sebagai seorang mahasiswa dapat menentukan langkah-langkah strategis dan bijak dalam menanggapinya.

Melalui Bulaksumur Pos edisi mahasiswa baru 2019 ini, kami awak SKM UGM Bulaksumur ingin membangun persepsi bahwa 'salah jurusan' tidak berarti membuat mahasiswa terperangkap dan tidak bisa berkembang. Bersyukur menjadi Gamada, di UGM terdapat banyak wadah untuk menyalurkan bakat dan minat di luar bidang akademik. Selain itu, menjadi Gamada tentu akan membuka banyak kesempatan untuk mengembangkan diri di dalam maupun luar kampus, tinggal bagaimana mempertahankan semangat untuk terus belajar dan berproses.

Selamat bergabung di kampus kerakyatan. Jangan lupa untuk selalu menjadi mahasiswa yang kritis, bijak dalam mengambil keputusan, dan merakyat. Selamat membaca!

Penjaga Kandang

TAJUK

Foto: Hertatiana/ Bul

Salah Jurusan Tidak Selalu Salah

Saat memasuki gerbang perkuliahan, remaja sedang berada di masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa. Penambahan kata 'maha' merupakan penanda tanggung jawab yang harus diemban pun semakin besar. Pada masa ini, remaja juga akan sering berhadapan dengan berbagai pilihan yang menyangkut masa depannya. Salah satunya adalah dalam memilih satu jurusan dari satu perguruan tinggi

Terkonsentrasinya pembelajaran sesuai pilihan jurusan membuat remaja perlu mengetahui apa saja yang dipelajari tiap jurusan. Namun sayangnya, remaja sering kali terpengaruh dengan omongan orang-orang sekitarnya yang sering *ngasal* menilai suatu jurusan. Bukan hanya itu, stereotip dari sebagian masyarakat yang kerap mengindahkan beberapa jurusan saja. Hal itu membuat sebagian remaja mengesampingkan keinginan hati dan memilih jurusan yang diinginkan kelompok sosialnya. Akibatnya, setelah berproses selama beberapa bulan di perkuliahan, mulai muncul rasa bahwa jurusan yang dipilih tidak tepat atau biasa menyebutnya 'salah jurusan'.

Bertahan atau pindah adalah hak bagi seluruh umat salah jurusan. Namun, yang perlu diketahui, salah jurusan bukan berarti salah juga dalam memilih kampus. Di Universitas Gadjah Mada (UGM), salah jurusan bisa jadi tidak terasa salah. Banyak hal di UGM yang bisa dilakukan mahasiswa untuk mengukir prestasi, mulai dari kegiatan akademik hingga kegiatan yang melatih *softskill*, minat, dan bakat. Jika terus berusaha melakukan yang terbaik, benar ataupun salah jurusan tidak akan pernah menghalangi kesuksesan. Jadi jangan sampai menyesal menjadi bagian dari kampus kerakyatan dan berbanggalah memiliki jas almamater warna karung goni.

Akhir kata, selamat berjuang. Selamat menjadi bagian dari kampus biru, kawan!

Tim Redaksi

Salah Jurusan: Bertahan atau Berpaling?

Oleh: Bunga Renata, Meidiana Putri/ Septiana Hidayatus

Mahasiswa-mahasiswa yang melabelkan diri sebagai 'mahasiswa salah jurusan' dihadapkan pada dua pilihan, yaitu bertahan atau berpaling.

Salah jurusan merupakan problem akut yang dapat terjadi pada mahasiswa. Melabelkan diri sebagai 'mahasiswa salah jurusan' tidaklah mudah. Persoalan rencana yang tidak sesuai harapan, prospek jurusan, merasa lelah menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk, dan lingkungan kampus yang kurang sesuai merupakan pemicu dari konsep salah jurusan tersebut.

Bergulat dengan pilihan

Setiap jalur masuk perguruan tinggi menyodorkan dua sampai tiga pilihan yang didasarkan pada prioritas calon mahasiswa. Fadli (Sastra Jawa '18), mahasiswa pindahan dari Teknik Geologi UGM, menceritakan pengalamannya diterima di UGM dan ISI pada waktu yang bersamaan. Hal ini membuatnya bimbang dalam menentukan pilihan. Ia juga menuturkan bahwa jurusan yang ia pilih kala itu berdasarkan saran ayahnya. "Saya nanya bapak saya. Disuruhnya *tuh* saya pilih teknik *aja* soalnya lebih berprospek gitu," ungkapnya.

Pengalaman Fadli tersebut berbeda dengan Rilo (Ilmu Politik Pemerintahan '16) yang tiga tahun lalu diterima di UGM pada pilihan ketiganya, Jurusan Ilmu Pemerintahan. Pada awalnya, Rilo merasa bahwa rencana dan impiannya tidak sesuai yang diharapkan. Namun, ia percaya bahwa hal tersebut merupakan rencana terbaik dari Tuhan. "Aku menerima dengan ikhlas yang terjadi padaku. Aku memasukkan *positive thinking* dalam kepalaku."

Memilih bertahan

Tidak melulu harus berpindah jurusan, mahasiswa yang salah jurusan ada yang lebih memilih untuk tetap tinggal dengan segala konsekuensi yang mereka dapatkan. Mahasiswa yang bertahan cenderung mencari pelarian, seperti sibuk berorganisasi, kepanitian acara, atau mengejar impian mereka yang selaras dengan tujuan awal mereka. Salah satunya Rilo, ia memilih untuk fokus mengembangkan impiannya bersama temannya, yakni memulai sebuah *startup*. Sempat gagal pada perlombaan pertamanya yang mengusung konsep *food sharing*, usaha Rilo dan temannya membuahkan hasil pada *platform* Lomba Mahasiswa yang ia jalani saat ini. "Semester empat itu saat lagi sibuk-sibuknya urus *startup*, uniknya aku menjalani kehidupan akademikku tanpa beban, mau IP-ku jelek atau *nggak*, aku *engga* peduli," tuturnya. Meskipun begitu, Rilo mengakui dengan masa sibuknya mengurus *startup* justru ia mendapatkan IPK terbaik di angkatannya, yaitu IPK sempurna 4,00.

Masih pada kasus yang sama namun dengan pilihan pengalihan sikap yang berbeda, Mayang (Biologi '17) memilih lebih fokus pada organisasi . "Merasa *males* kuliah, tidak mau kuliah, sulit sekali pelajarannya dan tidak pernah niat kuliah," ungkap Mayang. Pada semester satu, Mayang yang saat itu mulai merasa bosan akan rutinitas kuliahnya memilih untuk lebih mengambil peran dalam kegiatan UKM yang ia ikuti. Bosan dengan kegiatan lamanya, ia pun mengambil langkah lebih lebar, yaitu dengan sibuk mengikuti kepanitiaan.

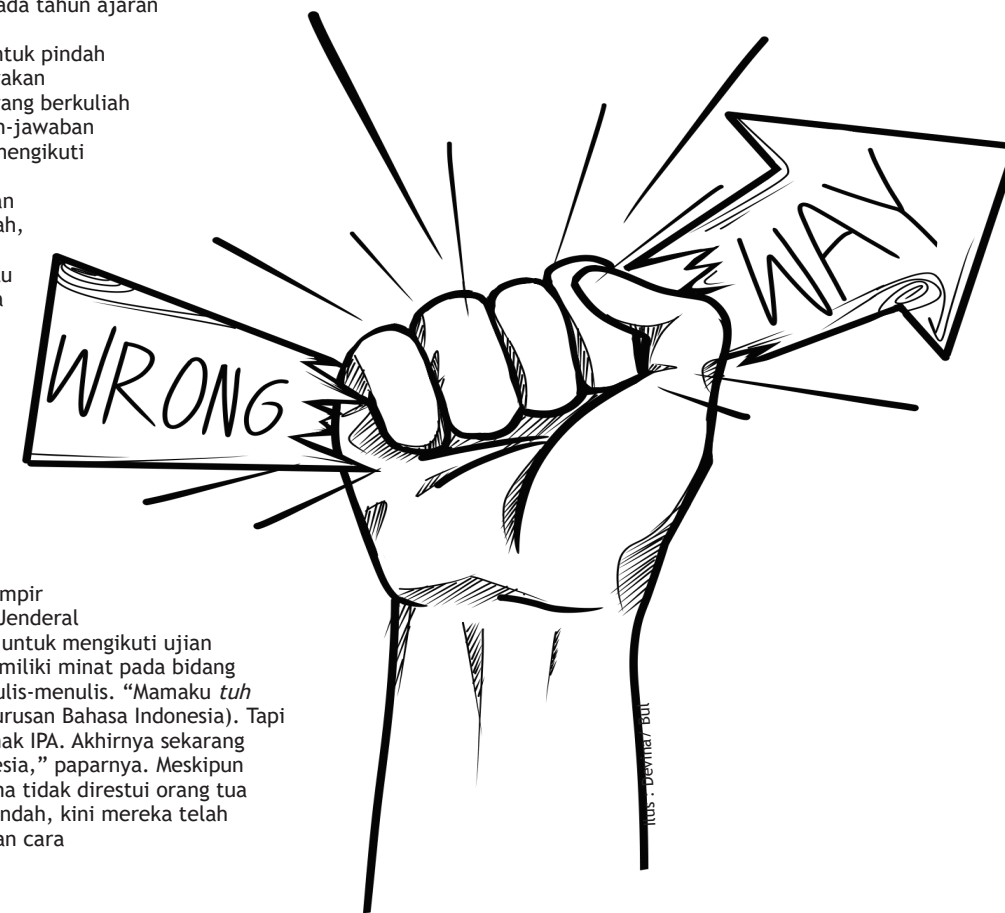
Tidak jauh berbeda dari Rilo, pada akhirnya Mayang juga memilih untuk bertahan, walaupun harus melakukan pelarian dengan cara mengikuti organisasi dan bertemu banyak orang dari berbagai kalangan. Mayang kerap berbagi masalah dan menceritakannya kepada teman-teman organisasi sehingga dia menemukan titik terang untuk membuka pikirannya dan mengubah cara pandangnya terhadap fakultas yang ia tempati. Kini, ia bisa bertahan menjalani kuliah dan merasa ikhlas, seperti kata Rilo, "Mungkin iya bagi kamu salah jurusan, tapi Tuhan itu *nggak* pernah membuat umat-Nya merasa kesal. Kesalahan manusia itu *sebenernya* rencana Tuhan yang terukir indah. Rencana Tuhan itu jauh lebih indah, ya *kayak* yang aku alami."

Memilih pindah

Meskipun bukan pilihan satu-satunya, terkadang pindah jurusan menjadi pilihan terakhir. Walaupun telah menggantikan prioritas akademik dengan kegiatan lainnya, terkadang hal itu tetap tidak bisa membuat seseorang yang merasa salah jurusan bertahan. Tekanan akademik semakin menjadi beban dengan adanya tekanan dari lingkungan. Perbedaan lingkungan yang diharapkan dengan yang dialami mempengaruhi kenyamanan mahasiswa dalam menjalani hidup perkuliahan.

Saintek dan Soshum memiliki perbedaan yang sangat besar, tidak hanya dalam pelajaran, tapi lingkungan. Fadli yang sebelumnya telah berkuliah di Teknik Geologi UGM mengatakan lingkungan keduanya sangat berbeda, "Dari ospek saat awal masuk *aja* sudah berbeda. Kaget banget kalau di FIB kok *didudukin* di bawah *terop* gini. Saya bingung, ini beneran apa *engga*, " jelas Fadli. Ketidaksesuaian lingkungan dengan kepribadiannya menjadi faktor utama Fadli memutuskan untuk pindah pada tahun ajaran berikutnya.

Sebagai pertimbangan untuk pindah jurusan, Fadli sering menanyakan pengalaman dari temannya yang berkuliah di Soshum. Berbekal jawaban-jawaban tersebut, Fadli yakin untuk mengikuti ujian ulang, "Aku bagi waktu antara belajar Soshum dengan kepanitiaan, organisasi, kuliah, *laprak* (laporan praktikum). Semuanya jalan seperti waktu kuliah biasa, tapi di sela-sela itu aku belajar SBMPTN. Misal besok ada kuis *gitu* ya, yang lain belajar kuis, aku belajarnya SBMPTN," ujarnya.

Di sisi lain, Ruswanti (Sastra Indonesia '17) memilih melakukan SBMPTN lagi demi mengejar impiannya. Pernah tercatat sebagai mahasiswa jurusan Budidaya Perairan selama hampir tiga semester di Universitas Jenderal Soedirman, ia bergenap hati untuk mengikuti ujian ulang. Ruswanti memang memiliki minat pada bidang kemasyarakatan dan dunia tulis-menulis. "Mamaku *tuh pengen* aku masuk ke *situ* (jurusan Bahasa Indonesia). Tapi aku keras kepala, *kan* aku anak IPA. Akhirnya sekarang malah pilih ke Bahasa Indonesia," paparnya. Meskipun Fadli dan Ruswanti sama-sama tidak direstui orang tua saat pertama kali memilih pindah, kini mereka telah didukung orang tuanya dengan cara masing-masing.

Mungkin iya bagi kamu salah jurusan, tapi Tuhan itu *nggak* pernah membuat umat-Nya merasa kesal. Kesalahan manusia itu *sebenernya* rencana Tuhan yang terukir indah."
- Rilo (Ilmu Politik Pemerintahan '16)

Ilus: Kholdun/Bul

Salah Jurusan Bukan Halangan untuk Berkarier

Oleh: Nada Khansa, Shafira Mudhawwirah/ Nira Rahmadewi

Fenomena salah jurusan masih sering terjadi pada mahasiswa. Ada yang disebabkan oleh ekspektasi yang meleset, atau bahkan minimnya informasi dari jurusan yang dipilih. Lalu, bagaimana sebaiknya menghadapi hal ini?

Masuk ke perguruan tinggi sampai saat ini masih menjadi dambaan mayoritas pelajar di SMA. Label 'mahasiswa', terlebih di perguruan tinggi favorit, menjadi sesuatu yang diimpi-impikan. Sayangnya, keinginan ini sering kali tidak dibarengi dengan perencanaan yang matang. Faktanya, ungkapan 'yang penting kuliah dulu' masih dianut oleh beberapa orang tanpa berpikir panjang bagaimana menghadapi kehidupan perkuliahan nanti. Alhasil, kisah lama ini terulang kembali, fenomena salah jurusan.

Ekspektasi vs realita

Fenomena salah jurusan sering diikuti dengan rasa kecewa karena realita tidak dapat memenuhi ekspektasi. Ada mahasiswa yang berangkat kuliah dengan harapan untuk mendapat pola pembelajaran yang modern, menyenangkan, dosen yang baik, dan lain sebagainya. Akan tetapi, ketika sudah mengikuti perkuliahan, beberapa harapan tidak terpenuhi dan mengakibatkan mahasiswa malas mengikuti perkuliahan sehingga memilih untuk fokus dengan hal yang lain.

Ekspektasi yang tidak terpenuhi tidak lantas menjadikan semua orang memilih lari dari kenyataan, sebagian memilih bertahan menghadapi realita yang ada. Walaupun merasa salah jurusan, mereka pada akhirnya tetap *stay* dan konsisten menggeluti bidang yang mereka anggap salah itu. Beberapa bahkan menekuni bidang tersebut untuk waktu yang lama melalui jalur akademik, misalnya dengan menjadi dosen jurusan yang sempat dianggap salah.

Salah, namun tetap bertahan

Ridha Mashudi Wibowo M Hum merupakan sosok yang mewakili mereka yang berhasil bertahan. Dosen FIB yang oleh mahasiswanya akrab disapa Pak Bowo tersebut pada awalnya merasa berada di planet asing ketika masuk ke jurusan Sastra Indonesia. Ia yang berasal dari jurusan Biologi saat SMA harus memulai segalanya dari nol dengan perencanaan awal yang minim. Pada awalnya, hal-hal yang ia lakukan tidak berjalan mulus. Tiga semester pertama ia lalui dengan IPK 1,7.

Kisah Pak Bowo tidak berakhir di sana. Perjuangan keras mengantarkannya lulus dengan IPK 3,3 dan predikat cumlaude. Merujuk pada kisahnya tersebut, menurut Pak Bowo salah jurusan merupakan perihal salah perencanaan. Ia selalu berpesan kepada mahasiswanya, "Tolong kalian rencanakan perkuliahan kalian sebaik-baiknya sebelum kalian akhirnya jadi orang seperti saya. Seorang Bowo yang IP-nya 1,7, salah jurusan saja bisa berdiri di depan kalian. Kalian sudah duduk di sini maka kalian bisa berbuat lebih baik dari saya. Kalian tidak mungkin gagal kecuali menginginkannya. Jika saya bisa berdiri di depan kelas, kalian seharusnya bisa berdiri di depan bangsa kita," tutur Bowo.

Bukan proses sekali jadi

Salah jurusan bukan berarti seseorang menjadi tidak bertanggung jawab. Kisah lain datang daeri Yuli Fajar Susteyo M Si, seorang dosen lainnya yang pernah mengalami salah jurusan. Pada awalnya ia berkuliah di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (Fisipol) sebelum kemudian memutuskan pindah ke jurusan Psikologi. "Saya berpikir, kenapa tidak dari awal saya kuliah di Psikologi? Ah, mungkin ini memang takdir saya. Saya berkuliah satu tahun di Fisipol, dan selama itu saya tetap kuliah dengan sungguh-sungguh. IPK saya pada saat itu masih bagus. Saya tidak langsung tinggalkan, saya tetap harus bertanggung jawab", ungkapnya.

Ia juga menuturkan bahwa proses pemilihan jurusan bukan proses sekali jadi sehingga diperlukan pula tindakan preventif untuk mencegah fenomena salah jurusan. "Mungkin ke depan bisa ada perhatian dari pendidikan sekolah dasar, bagaimana siswa diajak untuk mengenali orientasi karier dan minat. Bukan sekadar tes saja, tapi ada proses dialog juga, bisa guru BK atau guru di kelas. Seharusnya ini dimulai dari SMP karena dari SMP seseorang memutuskan ia akan lanjut ke SMA atau SMK," jelasnya.

Pihak kampus juga bisa memberikan upaya untuk meminimalkan fenomena ini dengan memberikan penggambaran kepada mahasiswa mengenai karier ke depannya dari prodi. Misalnya, dengan mendatangkan alumni yang sudah sukses atau menyelenggarakan tur ke tempat-tempat yang berhubungan dengan jurusan. Acara-acara tersebut sebaiknya dilakukan di semester awal karena pada masa itulah mahasiswa biasanya masih pada tahap penjajakan terhadap jurusan.

> "
> Kalian tidak mungkin gagal kecuali menginginkannya. Jika saya bisa berdiri di depan kelas, kalian seharusnya bisa berdiri di depan bangsa kita."
> - Ridha Mashudi Wibowo, M Hum (Dosen Fakultas Ilmu Budaya)

Untuk Kamu yang Malas *Nugas*

Oleh: Karina Alveralia, Ameliya/ Alfani Nurul, Sesty Arum. P

Menunda-nunda pekerjaan merupakan hal yang sangat lazim dilakukan oleh pelajar ataupun mahasiswa. Menunda pekerjaan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, bisa jadi keadaan yang tidak mendukung atau hilangnya motivasi untuk melakukan pekerjaan tersebut. Ada suatu terminologi yang mewakilkan situasi itu, yaitu "prokrastinasi" atau tindakan menunda pekerjaan. Hasil studi empiris oleh Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson (2000) mengungkapkan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah.

Selain itu, pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000), prokrastinasi dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Banyak pendapat menyatakan bahwa prokrastinasi mendatangkan dampak negatif. Akan tetapi, ada pula yang beranggapan bahwa mengerjakan tugas di waktu yang sempit dapat melahirkan suatu kreativitas baru. Untuk mengetahui lebih banyak mengenai prokrastinasi di kalangan mahasiswa, SKM Bulaksumur melakukan survei yang melibatkan 184 responden dari 18 fakultas.

Penundaan dalam pengerjaan tugas ternyata telah menjadi kebiasaan di kalangan mahasiswa. Hal itu dibuktikan melalui hasil survei yang menunjukkan bahwa 54,9% responden sering menunda pengerjaan tugas. Sementara itu, 30,4% responden sangat sering menunda dan 14,7% lainnya jarang menunda pengerjaan tugas.

Bukan hanya menunda untuk memulai pengerjaan tugas, mahasiswa juga cenderung melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas. Dari 184 responden, 48,4% mengakui bahwa mereka sering menunda penyelesaian tugas, 27,2% sangat sering, dan 23,4% jarang menunda. Meskipun menampakkan suatu dominasi, ternyata masih ada 1,1% responden yang tidak pernah melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas. Dari hasil survei penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa menunda pengerjaan tugas merupakan hal yang sering dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa.

Berdasarkan penilaian secara umum, tentu saja tidak ada orang yang sengaja melakukan penundaan pengerjaan tugas. Akan tetapi sebaliknya, banyak orang cenderung mempersiapkan rencana sedemikian rupa agar tugas selesai tepat waktu. Hasil survei menunjukkan hal yang sejalan. Sebesar 15,2% responden sangat sering melakukan hal yang tidak sesuai dengan hal yang direncanakan, sedangkan 51,1% responden menyatakan sering melakukan hal tersebut. Sementara itu, 33,7% lainnya jarang melakukan hal yang tidak sesuai dengan rencana mereka.

Ketidaksesuaian rencana dan eksekusi memicu munculnya kondisi 'kemoloran waktu'. Sering kali tugas terselesaikan pada waktu yang tidak sesuai dengan rencana. Berdasarkan hasil survei, sebesar 56,5% responden mengatakan bahwa mereka sering mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang direncanakan dan 16,3% menyatakan sangat sering. Sementara itu, 25% menyatakan jarang dan 2,2% lainnya tidak pernah mengerjakan tugas tidak sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Terjebaknya mahasiswa dalam penundaan pengerjaan tugas nyatanya dapat berdampak, baik secara langsung ataupun tidak langsung, pada penyelesaian tugas tersebut. Sebanyak 52,7% responden mengaku bahwa mereka jarang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas, bahkan 17,9% tidak pernah mengalaminya. Sementara itu, dampak keterlambatan dirasakan oleh 23,9% responden. Mereka sering terlambat menyelesaikan tugas dan 5,4% lainnya sangat sering. Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan keterlambatan penyelesaian tugas.

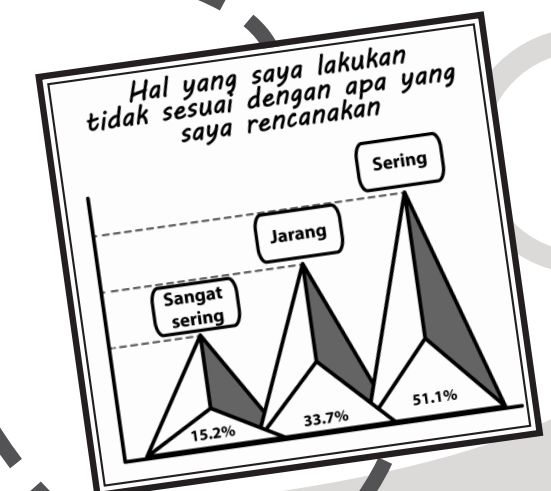
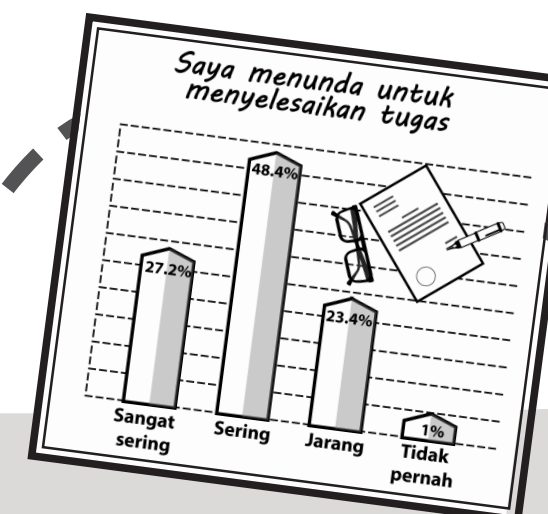
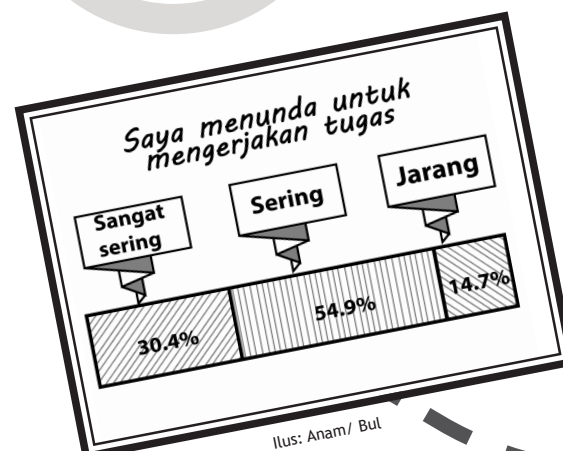
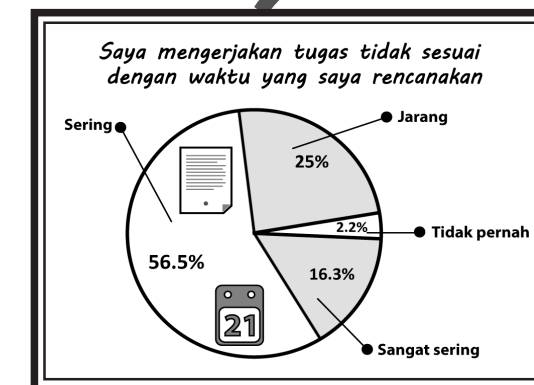
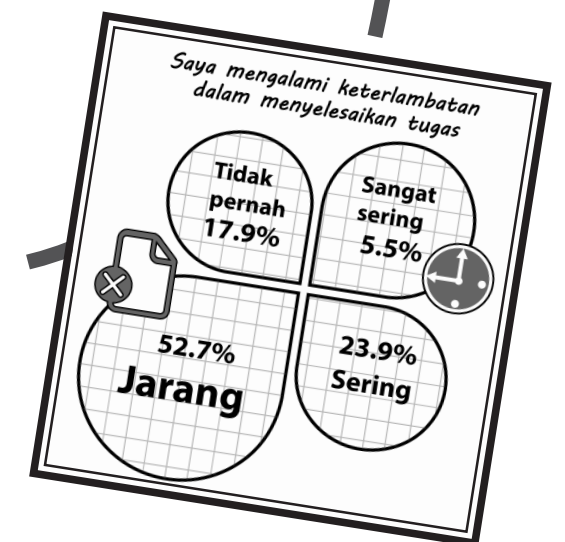
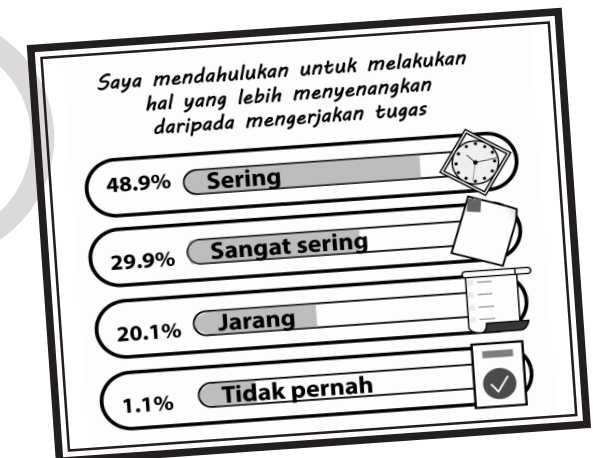
Hasil survei juga mengidentifikasikan beberapa hal yang dilakukan oleh mahasiswa selama melakukan penundaan tugas. Data menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mendahulukan kegiatan yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademis. Sebesar 48,9% responden menyatakan bahwa mereka sering mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, bahkan 29,9% responden sangat sering mendahulukan kegiatan yang menyenangkan. Sementara itu, 20,1% jarang melakukannya dan hanya sebesar 1,1% yang tidak pernah mendahulukan kegiatan yang menyenangkan. Dengan demikian, secara tidak langsung dapat dilihat bahwa hal-hal yang dianggap jauh lebih menyenangkan berpotensi besar menjadi pemicu beberapa orang melakukan prokrastinasi.

Selama menunda pekerjaan, ada beberapa aktivitas yang dilakukan oleh responden. Aktivitas yang mendominasi adalah bermain gadget, tidur, dan menyalurkan hobi. Secara garis besar, responden cenderung melakukan hal-hal nonakademis. Meskipun demikian, berbagai perasaan, seperti menyesal, panik, bahkan semakin malas muncul setelahnya. Dampak yang dirasakan pun beragam, mulai dari hasil kerja yang tidak maksimal, stress, hingga menjadi sesosok *deadliner*. Responden tetap menyadari bahwa banyak hal yang dapat mereka lakukan jika saja tidak melakukan prokrastinasi. Di antaranya adalah beristirahat, menikmati waktu luang, melakukan hal-hal yang lebih produktif, belajar, dan mengerjakan tugas yang lain.

Keseluruhan hasil riset yang dikemukakan di atas menunjukkan bahwa prokrastinasi atau menunda pekerjaan dilakukan oleh seseorang karena teralih pada hal-hal yang dinilai jauh lebih menyenangkan. Prokrastinasi adalah musuh dari dalam diri sendiri. Untuk mengalahkannya, tentu saja hanya ada satu cara terampuh, yaitu membenahi diri. Kesadaran tentang banyaknya hal negatif yang dihasilkan prokrastinasi saja tidak cukup untuk mengubah apapun. Bertindak menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab terhadap suatu kewajiban adalah langkah pertama yang menjejakkan pengaruh besar untuk menghentikan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan.

Referensi:

Burns, L. R., Dittman, K., Nguyen, N., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. Journal of Social Behavior and Personality, 5, 35-46.

Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. Journal of Research in Personality, 34, 73-83.

Ilus: Anam/ Bul

Mengatur Kesibukan dalam Keterbatasan Waktu

Oleh: Farhan Wali, Lestari Kusumawardani/ Desi Yunikaputri

Sebagai mahasiswa, kita diberi kebebasan untuk berekspresi dan mengisi waktu melalui berbagai kegiatan. Kita juga bisa memilih menjadi apapun yang kita inginkan. Namun karena keterbatasan waktu, mahasiswa perlu menentukan prioritas dan juga membagi waktu agar semua kegiatan, baik akademik maupun non-akademik, dapat seimbang dan bermanfaat.

Muhammad Amirul Bahaudin

Ilmu Industri Peternakan '16 - Ketua Gama Cendekia

Foto : Dok. Pribadi

Selain menjadi Ketua Gama Cendekia, saya diamanahi sebagai Mahasiswa Berprestasi (Mapres), asisten ternak perah Fakultas Peternakan, dan di rumah diamanahi sebagai Takmir Masjid Al-Fitrah, Terban. Agak banyak juga saya rasa, namun yang perlu diingat adalah menjadi mahasiswa itu hanya satu kali seumur hidup. Sebenarnya, bisa saja saya jadi mahasiswa tanpa kesibukan, namun ada rasa takut dan menyesal setelah lulus nanti. Apa yang kita lakukan sekarang adalah diri kita di masa depan. Bagaimana cara membaginya? Bisa dengan menitikberatkan sebuah komunikasi, tautkan hati orang-orang di sekitar kita, jika kita menjalaninya dengan hati semua itu akan ringan. Jika apa yang kita lakukan itu bermanfaat untuk orang lain, entah dari mana datangnya, nilai akademik kita pasti juga otomatis akan baik.

Nadia Puspaningrum

Biologi '18 - Anggota Kelompok Studi Kelautan Biologi

Foto : Dok. Pribadi

Ketika dewasa, hidup ditentukan oleh keputusan yang kita ambil. Peluang menjadi apapun terbuka lebar, tetapi selanjutnya adalah bagaimana memaksimalkan itu. Saya percaya, hidup ini harus dilandasi oleh asas kebermanfaatan dan saya ingin mencoba menyebar kebermanfaatan di Kelompok Studi Kelautan Biologi, BEM KM UGM, ormada dan kepanitiaan di dalamnya. Sadarlah bahwa waktu yang berubah itu pasti, tetapi berubah menjadi baik atau buruk adalah pilihan.

Iqbal Faishal

Teknik Mesin '17 - Anggota Bimasakti

Foto : Dok. Pribadi

Semua kesibukan aku sesuaikan dengan minat dan kemampuanku. Contohnya, Bimasakti yang memang *pas* dengan jurusanku, yaitu Teknik Mesin. Aku juga secara pribadi, termasuk anak yang suka main dan berinteraksi dengan banyak orang sehingga aku menyalurkannya lewat organisasi. Untuk menyeimbangkan akademik, sebisa mungkin menyelesaikan tugas di sela-sela waktu karena bagiku belajar dari tugas itu juga efektif. Istirahat yang cukup juga jadi kunci penting agar bisa maksimal di semua kegiatan.

Hanif Janitra Satriawan

Hubungan Internasional '17 - Ketua Organization of Humanity (Of Humanity)

Foto: Bagus/ Bul

Aku pilih aktif di organisasi itu karena aku rasa Of Humanity merupakan wadah yang membuatku bisa berinteraksi dengan segala hal dan lintas disiplin. Menurutku, 24 jam dalam sehari adalah waktu yang terlalu singkat untuk memuaskan semua orang di semua organisasi yang kamu ikuti. *It's okay* untuk mengecewakan sesekali, yang penting orang lain dan kamu harus tau mana organisasi atau kegiatan yang kamu fokuskan dan *stick to that priority responsibly!*

Damas Pandya Janottama

Manajemen '17 - Koordinator Umum PPSMB UGM 2019

Foto : Dok. Pribadi

Saat ini, aku mengemban amanah sebagai koordinator umum PPSMB dan masih aktif di BEM FEB, serta mengikuti kegiatan PKM yang sudah mendapatkan pendanaan. Sebagai mahasiswa Manajemen, aku perlu melakukan praktik atas teori yg diberikan. *Nah*, dari situ aku juga belajar banyak dari proses *trial and error*. Aku membagi waktuku berdasarkan prioritas, tapi sebisa mungkin Sabtu atau Minggu aku gunakan sebagai waktu untuk belajar. Begitu caraku membagi waktu supaya keseimbangan tetap berjalan.

Jalu Tathit

Sosiologi '16 - Ketua UKM Perisai Diri

Foto : Dok. Pribadi

Alasanku sendiri memilih beberapa kegiatan itu bermacam-macam, ada yang karena hobi, cari pengalaman *nge-event*, hingga untuk menambah ilmu. Dalam manajemen waktu antara kegiatan dan akademik, jujur memang sangat sulit, tapi sebisa mungkin aku punya skala prioritas untuk setiap kegiatan yang ada. Selain itu, penting juga mencatat setiap jadwal kegiatan yang ada untuk meminimalkan kegiatan yang saling bertabrakan.

Kharirotul Shuaila

Perikanan '15 - *Co-founder* Kolamkita.com

Foto : Dok. Pribadi

Dalam mengembangkan *startup* ada banyak *challenge* yang harus dilalui, namun memberikan banyak pembelajaran dan *insight* baru. Bonusnya juga bisa keliling dunia dan mendapatkan banyak relasi. Untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan nonakademik, aku selalu membuat skala prioritas beserta manajemen waktunya. Jadi, aku selalu tahu kegiatan mana yang *urgent* dan harus cepat diselesaikan, tapi kegiatan lainnya tetap *on track*. Biasakan membuat *time table* pencapaian setiap bulan dan jangan lupa lakukan evaluasi. Prinsipku, *nggak* ada orang sibuk, yang ada adalah orang yang punya prioritas. Kegiatan akademik bukan menjadi alasan untuk berhenti meraih potensi diri karena di mana ada kemauan di situ selalu ada jalan.

Merasa Salah Jurusan? Tenang, Kamu Juga Bisa Sukses

Oleh: Juwita Wardah, Salsabila Hasna /Rani Istiqomah

Salah jurusan sering kali menjadi kesalahan terbesar yang dirasakan oleh mahasiswa. Namun, siapa sangka 'kesalahan' tersebut dapat berbuah manis, seperti yang dialami oleh Fatimah Azzahra.

Fatimah Azzahra merupakan salah satu alumnus Universitas Gadjah Mada (UGM). Ia menempuh pendidikan di program studi Sastra Indonesia pada tahun 2008. Pada mulanya, Sastra Indonesia (Sasindo) bukanlah pilihan pertama, melainkan Ilmu Komunikasi. Menurutnya, Ilmu Komunikasi dapat memberikan lebih banyak pengalaman untuk praktik. Walaupun gagal pada pilihan pertama, perempuan berhijab ini tidak berkecil hati. Ia justru sangat menikmati apa yang sudah didapatkan. Sepanjang masa kuliah, ia tetap merasa *enjoy* dan dapat beradaptasi dengan hal baru yang dipelajari di prodi Sasindo karena memiliki minat di dunia membaca dan menulis.

Foto: Bagus/ Bul

Terus menyerap ilmu

Pada masa perkuliahan, Fatimah menyadari bahwa belajar Sastra Indonesia tidak seperti yang ia bayangkan karena lebih banyak teori daripada praktiknya. Meskipun begitu, kuliah adalah salah satu fase yang menyenangkan baginya. Sayangnya, tidak semua berpikiran sama. "Nanti akan ada kalanya kita merasa mual, *gumoh*, bahkan sampai menjadikan IP satu koma. Kalau mau mencoba pindah jurusan juga silakan. Tapi, nanti akan ada satu titik, di mana kita menyadari apa ilmu yang sudah kita terima adalah hal-hal baik," jelas Fatimah. Menurutnya, apapun yang disuguhkan lebih baik diserap terlebih dahulu karena selalu ada hal baik yang dapat diambil pada akhirnya.

Fatimah juga membagikan rahasia kecil alasan ia bertahan dengan prodi Sasindo. Jawabannya cukup unik, yaitu pengaruh salah satu film yang terkenal yaitu Ada Apa Dengan Cinta (AADC). "Dulu kan zamannya AADC *tuh, nah* jadi kayaknya keren. Itu benar-benar *ngaruh* banget," papar Fatimah dengan santai yang kagum terhadap sisi sastra yang dihadirkan AADC.

Editor hingga pembuat aplikasi

Setelah sempat bekerja di perusahaan media cetak, Fatimah beralih mengembangkan sebuah aplikasi literasi bernama Cabaca, sebuah *startup* seputar dunia literasi yang menyediakan fasilitas membaca sekaligus menerbitkan buku. Walaupun perempuan kelahiran Banyuwangi ini tidak menjalani kuliah pada jurusan pilihan pertama, namun ilmu pada masa kuliah banyak yang dapat diimplementasikan. Baginya, tidak ada yang tidak berguna dari apa yang sudah dijalani. Misalnya, bagaimana ia mampu menilai suatu karya. "Kalau di Sasindo *tuh* kita menilai karya *ngga* cuma ngomongin bagus atau jelek, atau cuma dari sisi struktural aja tapi kita juga melihat misalnya dari sisi sosiologinya. Ya itu secara *ngga* langsung mempengaruhi pola pikir dalam menilai karya," jelas Fatimah.

Saat terjun di dunia literasi, Fatimah belajar untuk tidak mudah menghakimi suatu karya. Contohnya, karya yang bagus hanya karya-karya yang dianggap besar, seperti karya Pramudya Ananta Toer, sedangkan yang lain dianggap kurang bagus. Penilaian yang harus ia lakukan adalah dengan melihat suatu karya dari banyak sudut pandang, terutama dari pembacanya.

Cabaca: terobosan minat baca

Cabaca merupakan sebuah aplikasi yang dirintis sejak 2017 oleh Fatimah bersama salah satu temannya, Maria Regina Anggit Tut Pinilih. Cabaca menjadi media literasi alternatif bagi masyarakat di era digital. Selama ini, Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki minat baca yang rendah. Namun menurut *Co-founder* Cabaca ini, pernyataan tersebut sudah tidak akurat lagi karena penelitian yang dirasa sudah cukup lama. Selain itu, parameternya juga hanya diukur berdasarkan jumlah pengunjung perpustakaan, jumlah fasilitas perpustakaan, dan hal lain seputar perpustakaan.

Fatimah berpendapat, untuk mengetahui kondisi minat baca harus dengan parameter yang jelas, seperti kesesuaian kultur dan kondisi ekonomi negara masing-masing. Pengukuran mengenai minat baca di Indonesia juga tidak bisa diukur hanya dari kunjungan tempat, seperti toko buku. Contohnya adalah parameter dari kunjungan ke Gramedia dengan mematok pengukuran pada jumlah buku yang tidak terlalu diminati. Sementara itu, toko buku *online* laku di pasaran, buku-buku bajakan ramai dibeli, bahkan banyak pula *pdf* bajakan yang laku keras. Dari hal tersebut, harus ada solusi mengenai bagaimana cara masyarakat Indonesia membaca dengan cara yang tepat agar tidak merugikan penulis.

Fatimah merasa optimis bahwa Indonesia sebenarnya memiliki minat baca yang cukup baik. "Sesimpel saat membaca berita, mereka pasti baca *kok*, terlepas dari berita itu terjamin validitasnya," tuturnya. Kini banyak orang yang ingin membaca, namun tidak memiliki akses, seperti minimnya suplai buku dan harga buku yang terlampau mahal. Oleh sebab itu, terciptalah Cabaca yang menyediakan novel dalam bentuk *e-book* untuk dibaca secara daring.

> "
> Kalau mau mencoba pindah jurusan juga silakan. Tapi nanti akan ada satu titik, dimana kita menyadari apa ilmu yang sudah kita terima adalah hal-hal baik."
> - Fatimah Azzahra (*Co-founder* Cabaca)

Mengulik Karakter *Centennials*

Oleh: Ashar Khoirurrozi, Salsabila Hasna/Farhan Wali

Akhir-akhir, ini muncul istilah generasi Z atau *centennials* dalam masyarakat. Tahukah kamu apa itu *centennials*? Apa yang membedakannya dengan generasi-generasi lainnya?

Perlahan namun pasti, generasi baru akan terus bermunculan sebagai suksesor generasi sebelumnya, seperti generasi Z. Kini, generasi Z yang memasuki masa remaja bersiap menggantikan peran generasi Y. Jika generasi Y lahir dan tumbuh pada saat internet *booming*, yakni sekitar tahun 1980 sampai 1995, generasi Z lahir dan dibesarkan dengan jejaring sosial yang sudah bertumbuh pesat. Generasi Z cenderung digital sentris dan menjadikan teknologi sebagai keunggulan mereka. Selain itu, yang membedakannya dari generasi lain adalah keberadaan mereka yang sangat terhubung dengan dunia elektronik dan digital.

Perbedaan konsep

Konsep mengenai perbedaan generasi pertama kali diteliti oleh seorang sosiolog dari Hongaria, Karl Mannheim. Menurut Mannheim (1952), generasi adalah suatu konstruksi sosial yang di dalamnya terbentuk sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur dan pengalaman historis. Sementara itu, teori perbedaan generasi dipopulerkan oleh Neil Howe dan William Strauss pada tahun 1991. Howe dan Strauss membagi generasi berdasarkan rentang tahun kelahiran dan kejadian historis.

Banyak peneliti lain yang melakukan pembagian generasi dengan patokan yang berbeda-beda. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh perbedaan tempat yang diteliti. Dengan demikian, hasil pencarian mengenai rentang waktu kelahiran tiap generasi sering kali tidak sama, meskipun biasanya tidak terlalu jauh perbedaannya. Sebagai contoh, definisi rentang tahun kelahiran generasi Z. Menurut penelitian Bencsik, Csikos, dan Juhez, generasi Z atau centennials adalah orang-orang yang lahir pada 1995 sampai 2010. Hal yang berbeda didefinisikan oleh Badan Statistik Kanada yang mendeskripsikan generasi ini merupakan orang-orang yang lahir pada 1993 sampai 2011.

Karakteristik *centennials*

Ciri khas yang terlihat jelas sebagai pembeda antar generasi tampak pada sifat dan perilaku. Menurut Institute for Emerging Issues (2012), generasi Z adalah generasi yang paling beragam secara etnis, canggih dalam teknologi, dan memiliki pemikiran yang kritis. Generasi Z dapat dengan mudah mencari dan memeriksa informasi yang mereka butuhkan, lalu dengan cepat menyebarkan informasi tersebut. Tidak heran jika mereka tidak bisa lepas dari perangkat komunikasi, seperti ponsel pintar. Dilansir dari visioncritical.com, rata-rata generasi Z menggunakan ponsel pintar sekitar 15,4 jam setiap minggunya. Penggunaan ini merupakan penggunaan ponsel pintar dengan durasi terpanjang daripada generasi-generasi sebelumnya.

Generasi Z atau *centennials* adalah orang-orang yang terlahir untuk menikmati keajaiban dan inovasi dari teknologi setelah kelahiran internet. Dengan internet, mereka mengomentari realitas, lingkungan, dan isu sosial. Di samping itu, generasi Z juga berani menyatakan pendapat dan sikap mereka melalui media sosial, blog, dan forum internet. Hal itu menyebabkan generasi Z menggunakan media sosial lebih banyak dari generasi yang lain. Generasi Z tidak hanya menggunakan konten internet, tetapi mereka juga membuat dan mengendalikannya.

Ilus: Desta/ Bul

Sebagai generasi yang akan memimpin di kemudian hari, generasi Z perlu untuk dipahami karakteristiknya. Seluruh aspek kehidupan yang semakin digital selaras dengan keunggulan mereka dalam menggunakan teknologi, sehingga mereka perlu diberikan ruang untuk bisa mengeksplorasi diri dan memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Sumber:

Dolot, Anna. (2018). The Characteristics of Generation Z. https://www.researchgate.net/publication/328564137_The_characteristics_of_Generation_Z

Kleinschmit, Matt. (2019). Generazation Z Characteristic. https://www.visioncritical.com/blog/generation-z-infographics

Putra, Yanuar Surya. (2016). Teori Perbedaan Generasi. Among Makarti Vol.9 No.18, pp. 123-134. http://jurnal.stieama.ac.id/index.php/ama/article/view/142

Singh, A.P. (2016). Understanding The Generation Z: The Future Workforce. https://www.researchgate.net/publication/305280948_UNDERSTANDING_THE_GENERATION_Z_THE_FUTURE_WORKFORCE

Spot Foto *Instagramable* UGM

Foto dan Teks: Nisa/ Bul

Learning center FEB merupakan pusat pembelajaran untuk mahasiswa dan dosen. Gedung ini terletak di Jalan Sosio Humaniora, tepat di lingungkan Fakultas Ekonomika dan Bisnis sebelah utara Tower Pertamina FEB. Pusat Pembelajaran ini memiliki konsep bangunan ramah lingkungan dan ramah energi. Ketika ruangan sudah tidak digunakan, secara otomatis lampu dan pendingin ruangan akan mengurangi dayanya. Diresmikan pada 4 Agustus 2018, gedung ini dapat menjadi salah satu spot foto baru di UGM karena arsitektur dari bangunan ini pun dibuat modern dilihat dari desain dan warna bangunan putih dan abu-abu sehingga sangat *instagramable*. Kini, sudah mulai banyak mahasiswa yang mengabadikan momen dengan foto yang berlatar gedung Pusat Pembelajaran FEB yang dapat mempercantik *feeds* instagram.

Merantau Itu Mewah?

Foto dan Teks: Indah/ Bul

Stasiun Yogyakarta, tempat persinggahan sementara para perantau sebelum kembali ke realita kehidupan rantau.

Kaki yang siap memulai kehidupan baru, kehidupan rantau yang mewah katanya. Mewah yang dalam artian jauh dari rumah membuat hidup ini terasa bebas.

Punggung yang harus selalu tegak karena merantau berarti menjaga kepercayaan orang-orang yang dirindukan.

4

Tapi nyatanya, merantau hanyalah kata lain dari menunggu untuk kembali ke rumah karena rindu yang tak tertahankan.

Pada akhirnya, merantau akan terlihat mewah ketika kita pulang disambut dengan senyuman dan pelukan hangat. Mewah karena kita dirindukan orang yang kita kasihi.

Salah Jurusan

Ilus: Desta/ Bul

Layanan Psikologi, Teman untuk Berkonsultasi

Oleh: Hafis Ardhana, Ulfa Munawwaroh/ Muhammad Ario Bagus Prakusa

Dalam masa perkuliahan, mahasiswa tidak pernah lepas dari beban psikologis, mulai dari perubahan lingkungan hingga masalah tuntutan sosial. Salah satu solusi untuk melepas beban tersebut adalah dengan berkonsultasi ke layanan psikologi.

Layanan psikologi kampus merupakan hal yang penting bagi kalangan mahasiswa. Layanan ini bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah terkait beban psikologis yang mahasiswa alami. Selain itu, layanan ini dapat dijadikan sebagai 'teman' untuk berkonsultasi atau menceritakan kejadian sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan psikologis.

Tidak jarang, beberapa mahasiswa terjebak dalam perasaan serta pengalaman negatif yang tidak terlupakan sehingga dapat menumpuk dan mengganggu aktivitas sehari-hari. "Menurutku *stress* yang menumpuk juga bisa membuat *mental health* buruk, yang nantinya bisa ke *suicide*. *Suicide* bisa mempengaruhi orang lain untuk melakukan *suicide* juga, *domino effect* banget. Maka dari itu, bagiku fasilitas layanan psikologi sangat penting sebagai aksi preventif dan kuratif," jelas Zafira (Psikologi '18).

Keberadaan layanan psikologi di kampus dapat dimanfaatkan untuk membantu mahasiswa mengurangi beban psikologis serta pengalaman negatif yang dihadapi. Berikut adalah beberapa layanan konsultasi psikologi yang ada di Universitas Gadjah Mada:

1. Unit Konsultasi Psikologi

Unit Konsultasi Psikologi (UKP) merupakan unit pelayanan jasa psikologi di bawah naungan Fakultas Psikologi UGM yang telah berdiri sejak tahun 1970. Setiap orang yang ingin berkonsultasi akan dikenakan biaya sesuai layanan psikologi yang diinginkan. UKP memiliki beberapa paket layanan konsultasi, antara lain sebagai berikut.

a. Pribadi
Ditujukan kepada individu yang ingin berkonsultasi untuk menyelesaikan permasalahan pribadinya, seperti komunikasi, percintaan, sampai hubungan dengan keluarga.

b. Rumah tangga
Membantu klien mengatasi masalah dalam rumah tangga terkait kesalahpahaman, pembagian peran, komunikasi, keturunan, ataupun intimasi.

c. Rekomendasi sekolah
Memberikan konsultasi dan rekomendasi untuk memilih sekolah dasar, seleksi kelas akselerasi, dan rekomendasi mengikuti ujian

d. Anak
Membantu optimalisasi perkembangan anak usia di bawah 14 tahun dengan menemukan potensi anak, solusi atas permasalahan belajar, dan emosi.

e. Minat dan bakat
Ditujukan untuk remaja usia 14 tahun ke atas dengan tujuan membantu individu mengetahui minat dan bakatnya, meliputi pemilihan jurusan SMA/kuliah.

f. Minat dan bakat kerja
Meliputi ujian kecerdasan, kepribadian, dan minat bakat kerja.

2. Layanan konseling Gadjah Mada Health Center (GMC)

Layanan konseling GMC merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang disediakan UGM untuk mahasiswa dan masyarakat umum. Pendaftaran dimulai dari pukul tiga sampai lima sore. Keunggulan dari layanan konseling milik GMC adalah pasien tidak dikenakan biaya sama sekali. Namun, ini hanya berlaku untuk mahasiswa yang masih terdaftar di UGM. Untuk pelayanannya, satu hari hanya dapat menerima dua orang pasien saja. Jadi, harus bersabar untuk mendapatkan layanan konsultasi psikologi di GMC ini.

3. Pijar Psikologi

Berbeda dari pelayanan psikologi sebelumnya, pelayanan konsultasi psikologi ini dilakukan melalui *website* (pijarpsikologi.org) yang dikelola oleh lulusan Fakultas Psikologi UGM. Setiap pasien akan mendapat penanganan langsung oleh psikolog yang tentu saja telah memiliki izin praktik. Mengenai tarif, Pijar Psikologi secara gratis memberikan pelayanan, baik untuk mahasiswa UGM atau masyarakat umum.

Ilus: Devina/ Bul

Kenal Lebih Dekat dengan *Quarter Life Crisis*

Oleh: Ella Ghani P, Ashar Khoirurrozi/ Brenna Azhra S

Sering mengalami kecemasan terhadap masa depan? Bisa jadi gejala *quarter life crisis*.

Quarter life crisis (QLC) merupakan krisis yang dialami oleh orang berusia 20-30 tahun mengenai kehidupannya. Pada fase ini, seseorang akan cemas memikirkan kehidupan yang telah dijalani selama ini. Selain itu, mereka juga mengalami kekhawatiran mengenai harapan-harapan yang ingin dicapainya. Ketika menginjak usia 20 tahun ke atas, seseorang telah dihadapkan dengan berbagai pilihan penting dalam hidupnya dan dituntut untuk bertanggung jawab terhadap pilihan dan komitmen yang diambil. Berbagai dilema muncul, seperti pendidikan, pekerjaan, pertemanan, dan kehidupan asmara. Perasaan dilema ini muncul karena ekspektasi atau harapan tidak sesuai dengan realita yang ada.

Faktor penyebab QLC

Berbagai faktor turut andil dalam timbulnya QLC pada diri seseorang. Dilansir dari *pijarpsikologi.org*, masyarakat dan lingkungan sosial menuntut kehidupan tanpa cela dalam berbagai aspek, mulai dari pendidikan, pekerjaan, finansial, pertemanan, dan jodoh. Idealisme diri sering kali berbenturan dengan harapan-harapan keluarga atau masyarakat sehingga menyebabkan kecemasan dan berujung pada QLC.

Seiring berjalannya waktu, pemikiran-pemikiran terus berubah dan berkembang dalam segala aspek. Dalam pekerjaan misalnya, generasi muda kini menganggap bahwa bekerja bukan hanya semata-mata untuk mencari uang, namun harus sesuai dengan *passion*. Hal ini sering kali berbenturan dengan realita bahwa pekerjaan yang ideal baginya belum tentu memenuhi kebutuhan finansial. Adanya media sosial juga dapat menjerumuskan pada QLC. Hal ini karena media sosial menampilkan berbagai aktivitas dan pencapaian penggunanya sehingga orang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain.

Seseorang yang mengalami QLC akan sering terlihat tidak bahagia. Selain itu, mereka akan disibukkan dengan mencari makna hidup. Misalnya, menanyakan alasan untuk hidup, alasan penciptaan, dan sebagainya. Tidak hanya itu, seseorang yang mengalami QLC dapat dilihat dari seringnya ia membandingkan diri dengan orang lain. Dilema terus bermunculan dalam menentukan pilihan karena banyak hal yang dijadikan patokan yang terkadang mengesampingkan diri sendiri.

Cara menghadapi *QLC*

QLC memang tidak bisa dihindarkan, tapi ada beberapa kiat untuk mengatasi hal ini. Pertama, pahamilah bahwa QLC adalah gejolak perubahan-perubahan dalam diri. Jadi, berpikirlah bahwa berbagai pilihan yang dihadapi adalah sesuatu yang wajar. Kedua, berhenti membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain. Jika terus melakukannya, akan muncul perasaan *minder* karena mengukur kesuksesan dari kacamata orang lain. Ketiga, '*do something*' daripada hanya terdiam memikirkan apa yang terjadi, lebih baik gunakan waktu itu untuk mencoba hal-hal baru. Selain itu, menyibukan diri dengan bergabung dalam komunitas bisa menjadi hal yang patut untuk dicoba.

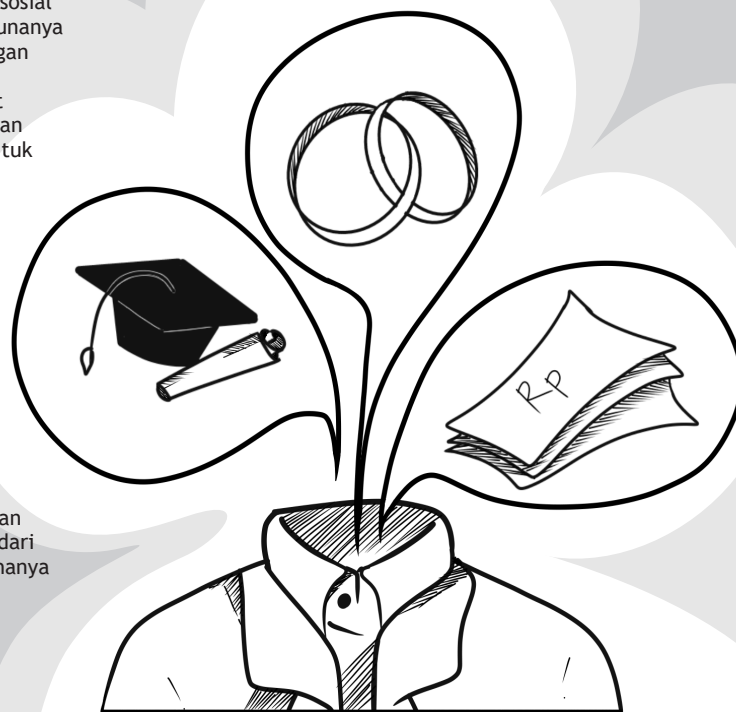
Keempat, mengontrol ekspektasi. Berusahalah bersikap lebih adaptif dan fleksibel dalam menghadapi masalah. Jangan menyerah pada masalah dan terus berjuang dalam menggapai cita-cita. Buatlah tiap kegagalan menjadi motivasi. Terakhir, *don't be so hard on yourself*. Pada usia 20-30 tahun, aktualisasi diri menjadi sebuah kebutuhan. Berbagai aktivitas dilakukan untuk memenuhi kebutuhan ini. Namun, ada kalanya untuk istirahat sejenak, menghirup nafas dalam-dalam, merelaksasikan diri, dan berikan kebahagiaan untuk diri sendiri.

Referensi

9 Pilihan Dilematik Saat Quarter Life Crisis. (2018, February 03). Retrieved May 17, 2019, from https://pijarpsikologi.org/9-pilihan-dilematik-saat-quarter-life-crisis/

Handayani, M. S., & Kirnandita, P. (2019, April 04). Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang. Retrieved May 17, 2019, from https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU

Terbebas dari Jeratan Quarter Life Crisis? Apa Mungkin? (2017, August 08). Retrieved May 17, 2019, from https://pijarpsikologi.org/terbebas-dari-jeratan-quarter-life-crisis-apa-mungkin/

Ilus: Devina/ Bul

Departemen Gaje
Foto : Dok. Pribadi

YouTuber: Pilihan Sekaligus Tantangan

Oleh: Hafis Ardhana, Nafi' Khoiriyah/ Desi Yunikaputri

Menjadi *content creator* YouTube seakan identik dengan kehidupan yang menyenangkan dan seru. Namun, siapa sangka jika perjuangan panjang yang tidak selalu manis juga menghiasi kehidupan mereka di balik layar.

Saat ini, YouTube merupakan salah satu platform yang sangat diminati masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya konten yang semakin beragam dan kerap menjadi perhatian publik. Bahkan, sebagian mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) juga turut berpartisipasi menjadi *content creator* YouTube. Beberapa yang sudah terkenal dan konsisten menyajikan konten yang menarik adalah Hasan (pemilik akun hasanjr11), Danang (pemilik akun Danang Giri Sadewa), serta Krunk, Hilmy, dan Faisal (pemilik akun Departemen Gaje).

Konten kreatif

Konten yang kreatif menjadi salah satu kunci kesuksesan para *youtuber*, sebutan untuk *content creator* YouTube, demi menarik perhatian penonton. Hasan Jr misalnya, ia sering membuat konten komedi yang diberi bumbu kreativitas. Konten yang ringan tersebut rupanya cocok sebagai hiburan dan bisa menarik jutaan penonton.

Departemen Gaje pernah membuktikan hal tersebut dengan membandingkan minat penonton antara konten berbobot dengan konten ringan, hasilnya koten ringan lebih diminati. "Ternyata orang memang belum siap untuk menerima konten berat," ujar Krunk, salah satu pengelola akun YouTube Departemen Gaje.

Berbeda dengan Hasan dan Departemen Gaje, Danang ingin membuat YouTube-nya menjadi tempat edukasi mengenai dunia kampus atau program studi. Meskipun memiliki konten yang berbeda, ketiganya sepakat bahwa banyaknya jumlah penonton bukan menjadi satu-satunya tujuan untuk berkarya. Penonton yang terhibur dengan konten juga menjadi motivasi untuk terus membuat konten yang lebih baik.

Perjalanan menjadi *youtuber*

Selain fokus dengan pendidikan, salah satu cara mahasiswa untuk tetap menjaga semangat adalah dengan menekuni hobi dan berkarya. Seiring dengan berkembangnya dunia digital, *platform* seperti YouTube terasa sangat menjanjikan untuk menyiarkan karya video yang dibuat, sekaligus sebagai bentuk aktualisasi dan ekspresi diri yang terjangkau dan mudah diakses.

Namun nyatanya, menjadi *youtuber* tidak sesederhana yang dibayangkan orang-orang. "Perjalanan menjadi *youtuber* berarti berbicara tentang konsistensi," ucap Danang, pemilik akun YouTube Danang Giri Sadewa. Naik dan turun, dibenci banyak orang, serta dianggap tidak kritis terkadang menjadi kerikil perjalanan karier *youtuber*. Menanggapi hal ini, Hasan berpendapat bahwa tanggung jawab terhadap diri sendiri adalah kunci untuk menghadapi hambatan tersebut.

Sisi lain

Berkarya di YouTube tentu memberikan pengalaman seru dan juga penghasilan, namun bagi ketiganya, YouTube bukan menjadi satu-satunya kesibukan. Krunk, Hilmy, dan Faisal dari tim Departemen Gaje akan segera lulus dari UGM dan para anggotanya berencana untuk fokus pada tujuan masing-masing. Danang juga saat ini sedang fokus mengembangkan usaha kafe miliknya. Sementara itu, Hasan ingin mencoba dunia musik dan politik, meski YouTube tetap menjadi fokusnya saat ini.

Meskipun YouTube bisa memberikan penghasilan, Hasan mengingatkan untuk tidak menjadikan uang sebagai tujuan utama. "Jangan ingin jadi *youtuber* agar kaya. Semua orang mempunyai *passion* masing-masing. Kalau bisa memaksimalkan itu, maka kaya akan datang," ujar Hasan. Senada dengan Hasan, Danang berpesan agar *youtuber* bisa senantiasa mengimplementasikan pemikiran yang dimiliki secara konsisten, maka sukses akan datang dengan sendirinya. Sementara untuk penonton, Departemen Gaje berharap untuk bisa lebih kritis, senantiasa memberi masukan dengan tanggung jawab, dan dapat mengambil pesan yang baik dari setiap konten.

Danang
Foto : Dok. Pribadi

Hasan
Foto : Dok. Pribadi

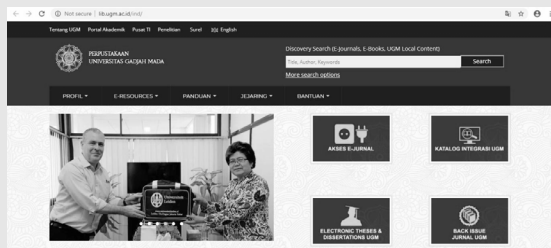
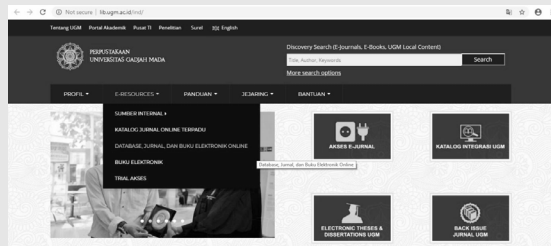
Mengakses Jurnal Ilmiah secara *Online*

Oleh: Ella Ghani P/ Lestari Kusumawardani

Universitas Gadjah Mada (UGM) memberikan akses gratis untuk mengakses puluhan ribu jurnal sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa.

Saat ini, UGM memiliki akses ke 60 judul jurnal berbasis data daring yang berasal dari berbagai penerbit atau penyedia jurnal di dunia. Basis data daring (*online database*) yang dimiliki UGM tidak hanya berisi puluhan ribu jurnal ilmiah dalam bentuk elektronik (*e-journal*), tetapi juga ribuan buku elektronik (*e-book*), prosiding elektronik (*e-proceeding*), lembar data elektronik (*e-datasheet*), dan sejenisnya. Basis data daring tersebut dapat diakses oleh seluruh civitas akademik UGM saat berada di dalam maupun di luar kampus. *Yuk*, simak cara mengakses jurnal tersebut.

Akses dalam kampus *(on site)*

Apabila sedang berada di lingkungan kampus dan menggunakan jaringan *wifi* UGM, akses ke *online database* dilakukan dengan mudah. Caranya cukup dengan mengunjungi laman Perpustakaan UGM di http://lib.ugm.ac.id.

Selanjutnya, klik *e-Resources* pada menu bagian atas, lalu klik *Database, Jurnal, dan Buku Elektronik Online*.

Setelah itu, akan muncul berbagai nama *online database* yang dikelompokkan berdasarkan subjeknya. Mahasiswa dapat memilih salah satu *online database* sesuai subjek yang ingin dicari.

Akses luar kampus *(off site)*

Saat ingin mengakses jurnal dari luar kampus, mahasiswa dapat melakukan dua cara, yaitu melalui laman perpustakaan atau langsung menggunakan Ezproxy. Akses melalui laman perpustakaan dilakukan dengan mengunjungi laman Perpustakaan UGM. Setelah itu, klik *Akses E-Jurnal*.

Lalu, akan muncul pertanyaan di mana lokasi mengakses laman dan pilih *Tidak* karena berada di luar area kampus.

Selanjutnya, akan muncul tampilan *Single Sign On* (SSO) UGM. Gunakan akun *e-mail* UGM yang dimiliki dan tekan tombol *login* untuk masuk ke halaman *online database*. Berikut adalah tampilan jika sudah berhasil masuk halaman *online database*.

Sementara itu, akses menggunakan Ezproxy dapat dilakukan oleh pemilik akun *e-mail* UGM dengan mengunjungi http://ezproxy.ugm.ac.id melalui *browser*. Selanjutnya, akan diarahkan ke menu SSO untuk bisa menampilkan halaman daftar *online database*. Jika belum memiliki akun UGM, dapat melakukan registrasi ke Direktorat Sistem dan Sumber Daya Informasi (DSSDI) UGM. Untuk ketentuan mengenai layanan *e-mail* dapat dilihat di https://dssdi.ugm.ac.id/.

Cara tersebut dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mencari jurnal yang dibutuhkan selama perkuliahan. Seluruh jurnal berasal dari sumber dengan kredibilitas tinggi sehingga mahasiswa tidak perlu lagi khawatir mengenai kualitas jurnal yang tersedia. Maka dari itu, jangan sampai kita tidak memanfaatkan jurnal yang telah disediakan oleh UGM.

Sumber:
Panduan Akses Database. http://lib.ugm.ac.id/ind/?page_id=1025
Pedoman Singkat Akses Basis Data Daring. http://lib.ugm.ac.id/ind/?page_id=5330

Siap Menjadi Mahasiswa *Exchange*

Oleh: Hafis Ardhana/ Okky Chandra Baskoro

Program pertukaran pelajar ke luar negeri sering jadi primadona bagi mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM). Dengan demikian, untuk memperoleh kesempatan menjadi bagian dari program ini diperlukan persiapan yang matang.

UGM kerap membuka kesempatan *student exchange* atau program pertukaran pelajar bagi mahasiswa S1 maupun S2. Program ini dijadikan sarana kerja sama dengan universitas lain di luar negeri guna mempererat persahabatan serta menjadi ajang pengenalan budaya. Program *exchange* terbuka bagi seluruh mahasiswa UGM dengan syarat sebagai berikut.

Persyaratan

1. Seluruh mahasiswa UGM minimal semester 3-6, jenjang S1 dan S2 saat pelaksanaan program
2. Masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif saat pendaftaran dan pelaksanaan program
3. Minimal IPK rata-rata 3.0 atau sesuai persyaratan program tujuan
4. Minimal TOEFL score 530, iBT 80 dan/atau IELTS 6 atau sesuai persyaratan program tujuan
5. Sehat dibuktikan dengan surat dokter (untuk program tertentu)
6. Mematuhi persyaratan lain yang ditentukan

Setelah memenuhi persyaratan tersebut, selanjutnya mahasiswa perlu mengikuti tahapan-tahapan administrasi sesuai yang dirilis oleh Office of International Affairs (OIA) UGM.

Tahapan Administrasi

1. **Pengumuman program *student exchange***
   Pembukaan program *student exchange* dari universitas penyelenggara akan diumumkan oleh OIA dalam laman resmi oia.ugm.ac.id
2. ***Student apply***
   Mahasiswa membuat surat lamaran dan dilengkapi dengan berkas-berkas yang telah ditetapkan
3. **Tahap seleksi**
   Seleksi awal akan dilakukan oleh pihak UGM. Selanjutnya, hasil seleksi awal dikirim ke universitas penyelenggara untuk seleksi akhir.
4. **Pengumuman hasil seleksi**
   Mahasiswa yang sudah resmi diterima, perlu mengirimkan lamaran langsung ke universitas penyelenggara dan melakukan persiapan untuk keberangkatan ke negara tujuan.
5. **Program *student exchange* dimulai**
   Mahasiswa mulai menjalani program ***student exchange*** sesuai waktu dan agenda yang ditentukan.
6. **Program *student exchange* berakhir**
   Setelah program berakhir, mahasiswa akan kembali berkuliah di UGM. Mahasiswa memberikan laporan kepada OIA untuk memproses transfer SKS ke fakultas masing-masing.

Mahasiswa perlu mempersiapkan banyak hal untuk bisa mengikuti program *student exchange*. Tidak hanya niat dan cita-cita, kelengkapan berkas juga harus diperhatikan dengan baik. Jika persiapan telah matang, kalian pasti bisa mengikuti program *student exchange* dan menimba ilmu di negara impian.

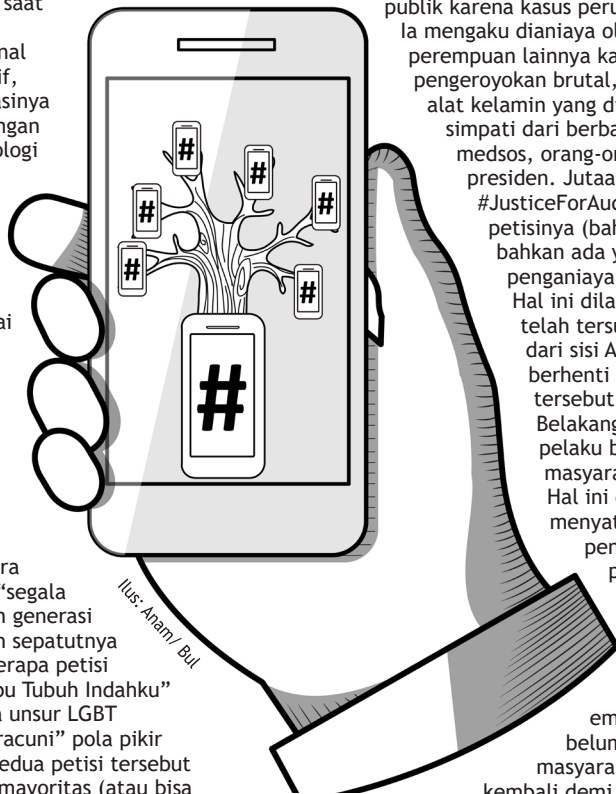
Sumber :
Outgoing Mobility Procedure. (2018). https://oia.ugm.ac.id/outgoing-mobility-procedure/

Ilus: Devina/ Bul

Dikit-dikit Petisi: Fenomena *Post-truth* di Indonesia

Oleh: Anisah Nur Shafiyah/ Rafie Mohammad

Pada tahun 2016, *Oxford English Dictionaries* menetapkan *post-truth* sebagai *Word of the Year* karena kata tersebut banyak digunakan, terlebih pada saat Donald Trump terpilih dan terjadinya Brexit (keluarnya Inggris dari Uni Eropa). *Post-truth* adalah keadaan saat faktor keyakinan dan perasaan pribadi lebih berpengaruh terhadap opini publik dibanding fakta objektif. Tak salah bila beberapa waktu belakangan ini disebut sebagai era *post-truth* karena saat ini pembentukan opini dengan cara "menyentuh" sisi emosional publik cukup marak dan efektif, bahkan ketika sumber informasinya tidaklah kredibel. Terlebih dengan pesatnya perkembangan teknologi saat ini, orang-orang tak lagi kesulitan mencari informasi. Media sosial menyediakan informasi yang dapat diakses dengan mudah, namun kemudahan itu pula yang sering kali membuat orang abai untuk mengecek keabsahan informasi.

Beberapa waktu yang lalu, media sosial sempat diramaikan oleh petisi yang memboikot film "Kucumbu Tubuh Indahku" dan "Dua Garis Biru". Alasan dari petisi yang memboikot "Dua Garis Biru" sebagaimana tertera dalam deskripsi petisi adalah "segala tontonan yang menjerumuskan generasi kepada perilaku amoral, sudah sepatutnya dilawan". Sementara itu, beberapa petisi yang memboikot film "Kucumbu Tubuh Indahku" rata-rata menyinggung adanya unsur LGBT yang dikhawatirkan akan "meracuni" pola pikir masyarakat. Persamaan dari kedua petisi tersebut adalah bisa dipastikan bahwa mayoritas (atau bisa jadi keseluruhan) kontributor petisi tersebut tidaklah memahami film tersebut secara menyeluruh. Sebagai catatan, hingga pertengahan Mei jumlah penonton Kucumbu Tubuh Indahku hanya berkisar di sekitar angka 23 ribu, sedangkan yang menandatangani petisinya berjumlah hampir 150 ribu orang. Fakta lainnya adalah film "Dua Garis Biru" baru dirilis pada tanggal 11 Juli 2019, sedangkan petisinya telah muncul sejak April 2019, beberapa hari setelah munculnya video *trailer/teaser.* Hal ini menandakan bahwa mayoritas penandatangan dua petisi tersebut hanya menilai filmnya berdasarkan kasak-kusuk informasi yang beredar, sinopsis, dan/atau *teaser* pendek, tanpa menonton filmnya untuk mendapatkan pemahaman lebih.

Ilus: Anam/ Bul

Fenomena *post-truth* ini juga terlihat saat munculnya kasus Audrey, seorang remaja yang menyita perhatian publik karena kasus perundungan yang dialaminya. Ia mengaku dianiaya oleh sekelompok remaja perempuan lainnya karena sakit hati. Narasi mengenai pengeroyokan brutal, cedera parah, dan perusakan alat kelamin yang dialaminya mendatangkan simpati dari berbagai pihak, termasuk *influencer* medsos, orang-orang berpengaruh, hingga presiden. Jutaan orang mengumbar tagar #JusticeForAudrey dan menandatangani petisinya (bahkan termasuk penulis sendiri), bahkan ada yang menghakimi terduga penganiaya dengan berbagai tuduhan. Hal ini dilakukan karena emosi publik telah tersulut oleh narasi tunggal dari sisi Audrey sehingga lalai untuk berhenti sejenak dan melihat peristiwa tersebut dari berbagai sudut pandang. Belakangan, pengakuan terungkap dari pelaku bahwa cerita yang beredar di masyarakat telah dilebih-lebihkan. Hal ini didukung oleh hasil visum yang menyatakan bahwa tidak terjadi penganiayaan berat, apalagi hingga perusakan alat kelamin.

Dari kasus-kasus tersebut dapat terlihat nalar pincang masyarakat era *post-truth*, yang mudah memercayai informasi karena faktor emosional, meski informasinya belum tentu benar. Nalar kritis masyarakat harus mulai dibangun kembali demi menghadapi gempuran hoaks, terutama ketika momen krusial seperti Pemilu beberapa waktu lalu. Informasi mudah sekali tersebar dan memengaruhi pikiran kita sehingga kita perlu memilah mana informasi yang benar dan mana yang salah. Menyelidiki asal-usul informasi dan mengklarifikasinya, serta melihat sesuatu dari berbagai sisi dengan kepala dingin juga menjadi hal penting agar kita tidak mudah terjerumus ke dalam jebakan *post-truth*.

Kita Tidak Akan Pernah Punya Beban yang Sama

Oleh: Sesty Arum P./ M.H. Radifan

Untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara optimal, manusia perlu tubuh yang sehat dan berfungsi secara menyeluruh. Kesehatan seseorang tidak hanya dilihat dari segi fisik, tetapi juga dari segi mentalnya. Menurut World Health Organiation (2004), kesehatan mental adalah suatu keadaaan ketika individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari, serta secara produktif dapat berkontribusi dalam komunitasnya. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak kalah penting dari kesehatan fisik dalam mendukung keberfungsian manusia. Misalnya, seorang mahasiswa yang dikatakan sehat secara fisik, tetapi secara tidak kasat mata mengalami beban emosional karena merindukan orang tuanya tentu bisa merasakan kesulitan dalam beraktivitas.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2013), gangguan mental seperti depresi dan kecemasan masih cukup mendominasi di Indonesia. Akan tetapi, masalah dasar yang berhubungan dengan kesehatan mental dan emosional masih sering dianggap remeh. "*Halah,* masalah begitu saja," atau, "Aku juga lebih parah," adalah pernyataan-pernyataan mainstream yang menunjukkan masih rendahnya kesadaran akan keadaan mental seseorang.

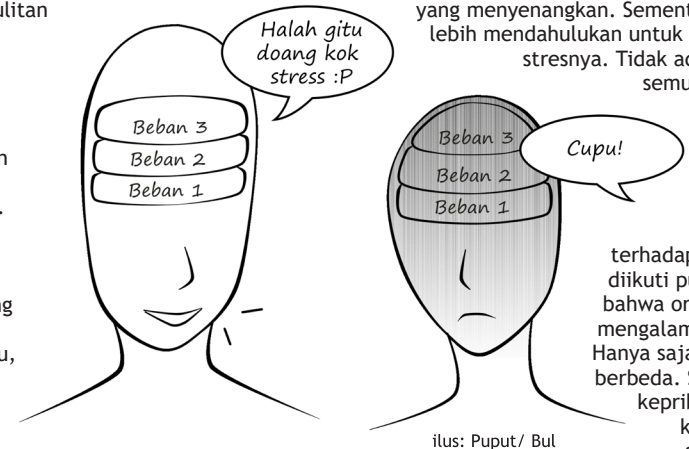
ilus: Puput/ Bul

Kesehatan mental dapat dimulai dari bagaimana seseorang mengenal diri sendiri, baik kemampuan logis maupun kondisi emosi. Kedua elemen di atas menjadi penting agar individu tersebut mampu mengerti hal yang sedang dialaminya, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai kemampuannya supaya dapat berfungsi lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memiliki pemahaman mengenai emosi diri, termasuk bagi mahasiswa yang mulai bergantung pada diri sendiri.

Dalam kehidupan sehari-hari, tidak jarang seseorang tanpa sadar mengalami tekanan yang menyebabkan perubahan emosi. Akan tetapi, penyebab tekanan itu sering diabaikan begitu saja sehingga emosi yang ditimbulkan pun lepas kendali. Padahal, emosi yang dibiarkan menumpuk dapat mengganggu sistem respons seseorang terhadap lingkungannya. Apabila terus dibiarkan, luapan emosi ini bahkan dapat mengembangkan gangguan mental yang lebih serius. Misalnya, emosi marah yang timbul karena tugas yang sulit bisa saja dilampiaskan kepada teman atau anggota keluarga, lalu berkembang menjadi sikap agresif. Emosi sedih karena putus dengan pacar bisa berlanjut sebagai respons terhadap kejadian-kejadian negatif lain, lalu berkembang menjadi afek depresif. Maka, penting untuk menyadari dan memahami situasi yang menjadi pencetus suatu emosi.

Tidak hanya dipahami, tekanan atau stres yang dialami kemudian harus dihadapi dengan cara yang tepat. Setiap orang memiliki cara penyesuaian diri (coping) terhadap stres yang berbeda-beda sesuai kemampuan dan kepribadiannya. Sebagian lebih nyaman menghadapi stres dengan menangis, memaki, atau aktivitas lain yang menyenangkan. Sementara sebagian lainnya lebih mendahulukan untuk menyelesaikan sumber stresnya. Tidak ada cara yang salah sebab semua sama-sama merupakan usaha untuk menerima dan berdamai dengan keadaan diri.

Pemahaman dan penerimaan terhadap kondisi diri hendaknya diikuti pula dengan pemahaman bahwa orang lain juga dapat mengalami siklus yang sama. Hanya saja, caranya yang bisa berbeda. Setiap orang memiliki kepribadian, respons, kapasitas, kemampuan, sampai proses otak yang berbeda-beda. Maka, harus dipahami bahwa berat-ringan sebuah tekanan mental berbeda pula pada masing-masing individu. Segelas es teh bisa jadi tidak ada apa-apanya bagi seseorang, tetapi dapat menimbulkan radang tenggorokan pada orang lain. Begitu juga dengan stres yang dapat ditanggapi dengan cara yang beragam dan tidak bisa dibandingkan antar individu.

Gangguan mental bukan merupakan kondisi yang secara seketika menjadi kritis. Kondisi ini muncul secara perlahan dan berkembang dari tekanan-tekanan sederhana. Dengan demikian, kesehatan mental juga dapat dimulai dari hal-hal sederhana. Melalui cara berdamai dengan keadaan dan mencintai diri sendiri dalam menghadapi tekanan hidup, seseorang telah berusaha untuk meningkatkan keberfungsian dirinya. Sementara itu, usaha memahami keadaan orang lain merupakan cara menghargai sesama sekaligus usaha untuk mencapai kesehatan mental.

Goodbye, Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang: Belajar Melepaskan Barang

Oleh : Gracia Meidines/ Nabila Rana Syifa

Judul	: *Goodbye, Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang*
Pengarang	: Fumio Sasaki
Penerbit	: Gramedia Pustaka Utama
Tahun Terbit	: 2018
Jumlah Halaman	: 225 halaman

Foto: Hertatiana/ Bul

Kita pasti pernah merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas di kamar pribadi. Sering kali seseorang lebih suka mengerjakan tugas kuliah atau pekerjaan lainnya di kafe-kafe yang estetik dengan suasana yang lebih mendukung. Selain tersedia koneksi internet dan kemudahan dalam memenuhi asupan makanan, kafe sekecil apapun seringkali terasa sangat luas dan bebas. Lalu, mengapa kamar pribadi sering kurang memotivasi atau mendukung untuk bekerja? Coba kita perhatikan kamar masing-masing. Adakah barang-barang yang sudah berdebu? Adakah kertas-kertas yang sudah tidak lagi digunakan? Mungkin jika dikumpulkan, barang-barang tersebut tidak lagi dibutuhkan atau bahkan sudah ketinggalan zaman. Ruang yang sempit dan tidak rapi memang sering menjadi penyebab seseorang kurang bersemangat untuk bekerja di kamarnya.

Goodbye, Things Hidup Minimalis Ala Orang Jepang dapat menjadi bacaan yang cocok untuk memperbaiki keadaan tersebut. Memiliki barang-barang yang kita inginkan mungkin akan memuaskan ego kita, terlebih jika untuk memiliki barang tersebut dibutuhkan usaha yang sangat besar dan konsisten. Namun, memiliki terlalu banyak barang juga dapat membuat seseorang menjadi kewalahan dan kurang fokus dalam mencapai tujuan hidupnya. Dalam buku tersebut, seorang penulis asal Jepang bernama Fumio Sasaki membagikan kisah hidupnya sebelum dan sesudah menerapkan gaya hidup minimalis. Melalui ceritanya, ia menunjukkan bahwa memiliki sedikit barang tidak membuat seseorang menjadi miskin atau kekurangan. Memiliki sedikit barang bukan pula berarti tidak memiliki barang sama sekali.

Isi buku ini antara lain adalah pengantar tentang hidup minimalis, hal positif dari hidup minimalis, pengalaman penulis sebelum dan sesudah memulai gaya hidup minimalis, dan dilengkapi dengan kiat-kiat untuk memulai hidup minimalis. Hal menarik yang muncul dalam buku ini adalah tips-tips yang mudah dan fleksibel bagi para pembacanya. Tidak ada kiat-kiat yang bersifat wajib yang dapat mempengaruhi proses menuju gaya hidup tersebut. Pembaca yang tertarik dapat mencobanya kapanpun dan dari tahap manapun. Hal ini sangat menguntungkan karena setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Contoh, seseorang yang merupakan seorang pelukis akan memiliki lebih banyak barang yang berhubungan dengan profesinya sehingga ia dapat menerapkan prinsip minimalis dalam aspek hidupnya yang lain.

Bahasa yang digunakan dalam buku tersebut sangat santai dan mudah dipahami. Berbagai tips yang diberikan melalui buku ini juga tidak asal-asalan. Pengaruh pengalaman penulis membuat tips dan informasi dalam buku ini lebih realistis dan *relatable* bagi banyak orang. Mungkin secara teknis, tidak semua orang dapat memanfaatkan tips dari buku ini. Namun, penulis juga sudah sering mengeklaim bahwa tipsnya tidak selalu harus dilakukan.

Hal yang mungkin sedikit kurang dari buku ini adalah gambar. Apabila diperhatikan, gambar atau ilustrasi hanya muncul di bagian awal buku. Pada bab-bab isi tidak diberi gambar atau ilustrasi. Hal ini sangat disayangkan karena gaya hidup diterapkan melalui praktik dan perubahan pola pikir. Buku seperti ini seharusnya memiliki lebih banyak ilustrasi agar pembaca mendapat gambaran lebih banyak tentang gaya hidup minimalis.

Meskipun begitu, manfaat yang ditawarkan oleh buku ini sangat banyak. Apabila seseorang tidak tertarik untuk mencoba gaya hidup minimalis, buku ini dapat memberikan pandangan baru terhadap kepuasan dalam hal memiliki sesuatu. Akan tetapi, bagi mereka yang merasa akan sangat tertolong dengan gaya hidup minimalis, buku ini dapat menjadi panduan sederhana untuk memulai dan menjalankannya.

Permainan Perspektif dengan Pendekatan Rasional Mark Manson

Oleh: Insania Wahyu/ Antari Kinanti

Foto: Hertatiana/ Bul

Judul	: Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat
Pengarang	: Mark Manson
Penerjemah	: F. Wicaksono
Penerbit	: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
Bulan Terbit	: 2018
Tempat Terbit	: Jakarta
Jumlah Halaman	: 246 halaman

Memiliki persoalan hidup yang semakin kompleks, tidak jarang membuat kita bergelut dengan usaha pencarian solusi. Pemahaman atas kebijaksanaan dalam bersikap menjadi prioritas utama dalam upaya menghadapi persoalan hidup tersebut. Namun, alih-alih mengerti kebijaksanaan dalam bersikap, Mark Manson dalam bukunya yang berjudul Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat, menegaskan bahwa kita tengah menderita wabah psikologis. Wabah tersebut terjadi ketika kita tidak lagi bisa menerima dengan tenang bahwa ada hal yang tidak menyenangkan dalam hidup ini. Melalui buku yang digadang-gadang menjadi buku terlaris versi New York Times dan Globe and Mail ini, Mark Manson mencoba menyadarkan pembaca terhadap hal-hal yang sudah semestinya disadari.

Buku ini bukan berbicara tentang cara mencapai sesuatu, melainkan lebih menekankan tentang cara berlapang dada dan membiarkan sesuatu pergi. Disadari atau tidak, persoalan hidup yang ada cenderung terjadi karena kita terlalu menaruh perhatian berlebih pada suatu hal, terlepas dari hal tersebut patut untuk diperhatikan atau tidak. Penilaian orang lain, keinginan menjadi yang terbaik, penyangkalan kekurangan diri, dan masih banyak lagi persoalan hidup yang terkadang menjadi semakin pelik karena kebiasaan memperhatikan semua hal dan ketidakmauan untuk menerima hal-hal buruk. Mark dalam buku ini berusaha menjawab persoalan tersebut dengan menyadarkan pembaca tentang pentingnya bersikap bodo amat dan memberi tamparan bahwa hidup ini tidak terlepas dari kejadian yang tidak diinginkan.

Buku dengan judul asli *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* ini menyajikan tulisannya dengan perspektif yang berbeda dari kebanyakan buku motivasi pada umumnya. Mark mencoba membalikkan segala rumus tentang cara menjalani hidup yang baik dengan pendekatan yang rasional dan apa adanya. Gaya bahasanya yang *blak-blak-an* dan *to the point* membuat isi buku ini langsung menjurus pada permasalahan tanpa membuat pembaca terbuai oleh ilusi motivasi dan omong kosong. Hal yang paling menarik dari buku ini adalah cara Mark membuat nasihat-nasihat dengan premis yang berbeda dari kebanyakan pemikiran yang kita ketahui. Kata-kata "jangan berusaha", "kebahagiaan itu masalah", "Anda tidak istimewa", dan premis berkebalikan lainnya memberi nilai lebih yang mampu menarik keingintahuan pembaca.

Terlepas dari uniknya pemikiran Mark dalam memandang cara hidup yang baik, premis berkebalikan ini terkadang rawan menimbulkan salah tafsir yang berujung kesesatan jika tidak benar-benar dipahami maksudnya. Selain itu, bahasanya yang sedikit vulgar juga dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi beberapa pembaca. Hal yang juga disayangkan dari buku ini adalah tentang beberapa bagian yang tidak mendetail sehingga terkesan *nanggung*. Di saat Mark menyuguhkan sebuah solusi permasalahan dengan perspektif yang berbeda, pembaca akan dibuat penasaran tentang jalan pikirannya. Namun, pembahasan yang tidak detail di beberapa bagian tersebut dapat membuat ekspektasi pembaca jatuh. Selain itu, ketiadaan gambar dan tampilan yang biasa saja juga menjadi salah satu kekurangan remeh dari buku motivasi ini. Hal tersebut tidak seperti kebanyakan buku motivasi yang berwarna dan penuh gambar pada umumnya.

Di balik beberapa kekurangan tersebut, buku ini tetap layak untuk dijadikan bahan bacaan. Isinya yang relevan terhadap persoalan hidup masa kini membuat buku ini patut dipilih sebagai alternatif mengisi waktu luang. Membaca buku ini seperti mendobrak pemikiran kuno yang sudah mengakar dan menggantinya dengan pemikiran logis yang sesuai realitas. Cocok bagi siapa saja yang ingin mengetahui rumus tentang cara menjalani hidup yang baik. Terlebih lagi, jika banyak buku motivasi dirasa tidak mempan, buku dari penulis Amerika ini wajib untuk dipertimbangkan.

Foto: Indah/ Bul
Foto: Hertatiana/ Bul
Foto: Indah/ Bul

Jazz Mben Senen: Sudah Tahu Surga Sederhana Ini?

Oleh: Juwita Wardah/ Desi Yunikaputri

Berkat Jazz Mben Senen, menikmati pertunjukan musik jaz tidak perlu biaya mahal.

Di salah satu sudut Jogja tepatnya di kawasan Kotabaru, terdapat komunitas Jazz Mben Senen yang rutin menampilkan konser musik di tengah hiruk pikuk kota Jogja. Konser tersebut menampilkan musik bergenre jaz secara gratis bagi masyarakat umum.

Awal mula

Jazz Mben Senen merupakan nama komunitas sekaligus nama pertunjukan musik jaz yang setiap Senin diselenggarakan di Bentara Budaya, Jalan Suroto 2, Kotabaru Yogyakarta dan biasa dimulai pada pukul sembilan malam. Sejak tahun 2000, acara ini masih bersifat internal, sebagai wadah belajar dan kumpul bersama penikmat musik jaz. Perkumpulan ini diikuti oleh anggota komunitas Jazz Jogja yang biasa berkumpul di sebuah kafe kecil di Kotabaru. Kemudian sejak tahun 2009, mulai berpindah lokasi di Bentara Budaya Yogyakarta dan dibuka untuk umum.

Dahulu, untuk membuat acara ini didatangi oleh khalayak ramai diperlukan publikasi yang gencar. Namun sepuluh tahun kemudian, acara ini kian ramai didatangi oleh penikmat jaz di luar anggota komunitas. Meskipun semakin ramai dikunjungi, komunitas tidak pernah membatasi jumlah pengunjung yang akan datang karena tujuan utama dari acara tersebut adalah menikmati jaz, belajar, dan berkumpul bersama. "Semoga tetap menjadi tempat yang asik untuk berkesenian, untuk belajar, silaturahmi, dan apapun yang bisa dimanfaatkan dari acara ini secara positif pasti dipersilahkan," ungkap Anggri, anggota komunitas Jazz Mben Senen. Komunitas ini juga memiliki misi untuk menunjukkan bahwa menikmati musik jaz tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal.

Beragamnya pengisi

Meskipun acara ini gratis, pengisi acara dalam Jazz Mben Senen tidak stagnan pada satu atau dua orang penampil saja yang berasal dari komunitas. Beberapa kali Jazz Mben Senen menjadi tempat bagi penyanyi baru untuk mempromosikan lagunya, seperti Amelia Ong yang April lalu membawakan lagu barunya yang berjudul Mentari. Penyanyi terkenal seperti Katon Bagaskara dan Barry Likumahuwa juga pernah tampil di panggung Jazz Mben Senen. Selain dari dalam negeri, Jazz Mben Senen juga pernah mengundang penampil dari luar negeri, salah satunya adalah band SueMe yang berasal dari Belanda serta Remi Panossian Trio, grup jaz asal Prancis. Hal ini yang menjadikan penampilan dalam Jazz Mben Senen selalu dinantikan.

Suasana Jazz Mben Senen selalu terasa hangat. Hal tersebut tidak lepas dari pembawa acara yang sering bergurau dengan penonton serta pengisi yang kerap mengajak penonton untuk ikut bermain alat musik atau bernyanyi. Selain itu, mereka tidak begitu saja menjiplak budaya asing sebagai ciri dari musik jaz. Namun, juga mengakulturasikan musik jaz tersebut dengan budaya lokal.

Foto: Wahyu/ Bul
Foto: Wahyu/ Bul
Foto: Wahyu/ Bul

Museum Rumah Budaya Tembi, Istimewa Seperti Jogja

Oleh: Nafi' Khoiriyah, Ella Ghani/ Ridho Affandi

Berperan sebagai ruang berkarya untuk para seniman dan warga sekitar, Museum Rumah Budaya Tembi menjadi tempat bernaung dan berkembangnya budaya Jawa melalui penyelenggaraan acara sastra, festival, hingga tarian.

Museum Rumah Budaya Tembi beralamat di Jalan Parangtritis Km 8,4, Timbulharjo, Sewon, Bantul. Tembi menawarkan suasana khas Yogyakarta mulai dari bangunan, pelayanan, hingga penyelenggaraan acara di dalamnya menjadikan pengunjung ramai berdatangan untuk sekadar menyegarkan pikiran. Ragamnya penyajian paket budaya dalam Rumah Budaya Tembi menunjukkan bahwa tempat ini berperan sebagai salah satu pusat perkembangan budaya di Yogyakarta.

Istimewa seperti jogja

Tembi sebagai salah satu tempat pengembangan kebudayaan menjadi tujuan bagi wisatawan, baik lokal maupun asing untuk belajar dan merasakan budaya Yogyakarta. Letak yang cukup jauh dari pusat Kota Yogyakarta tidak menghalangi mereka untuk mendatangi tempat ini. Hal ini disebabkan oleh suasana nyaman yang ditimbulkan oleh angin sepoi-sepoi dan hamparan padi yang mulai menguning.

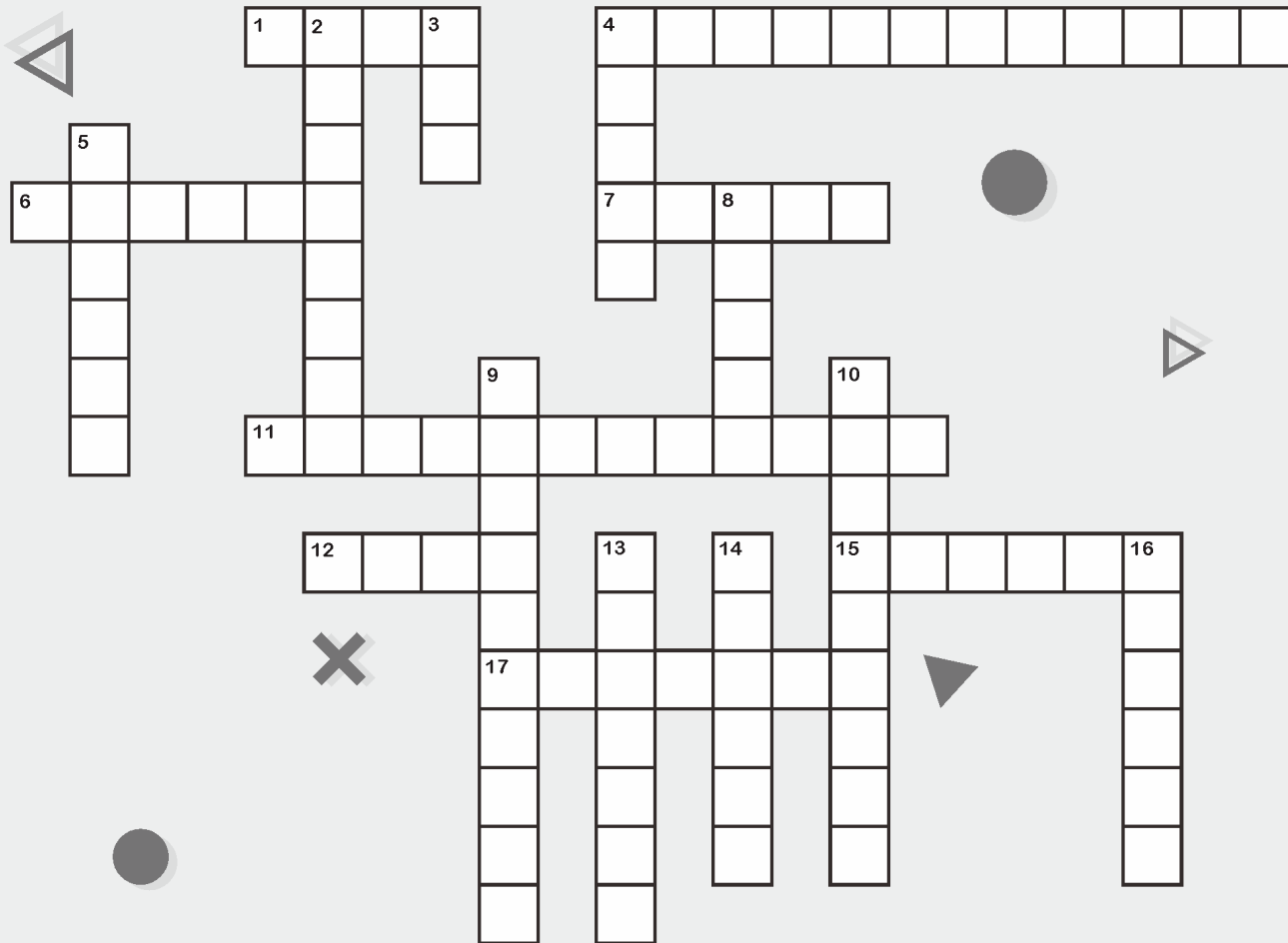
Angga Aditya, salah seorang pengunjung dan pelukis dari Kudus berpendapat bahwa tingkat apresiasi terhadap seni di Yogyakarta sudah "keterlaluan" tingginya. Hal ini mungkin tidak disadari bagi para penduduk asli Jogja, tetapi sebagai pendatang, mereka bisa merasakan keistimewaan dari Yogyakarta. Berkat apresiasi yang tinggi terhadap seni dan budaya, banyak seniman datang ke Yogyakarta hanya sebagai tempat gelar karya maupun melihat karya seniman lain. "Jogja bisa mendorong kota sekitarnya mencintai seni dan budaya," katanya.

Rumah Budaya Tembi tidak terbatas pada budaya Jogja itu sendiri. Salah satunya terdapat Pameran Seni Rupa "Dari Titik Muria" yang diselenggarakan oleh Kelompok Songolikur. Pameran tersebut memajang beberapa hasil lukisan para perupa yang berasal dari kawasan Muria Jawa Tengah.

Sebuah rumah budaya

Selain menjadi pusat perkembangan budaya, Rumah Budaya Tembi juga menjadi rumah bagi sosok Inem yang tidak terdengar asing di telinga masyarakat Jogja. "Saya menciptakan Inem Jogja itu terinspirasi dari sini, bagaimana caranya Tembi mempertahankan eksistensi kebudayaannya," ungkap Made Dyah Agustina, sosok di balik Inem Jogja sekaligus pengelola sanggar tari Tembi. Menurutnya, tembi seperti rumah karena di dalamnya, ia dapat menemukan inspirasi dan ide kreatif yang dapat dituangkan langsung kepada masyarakat.

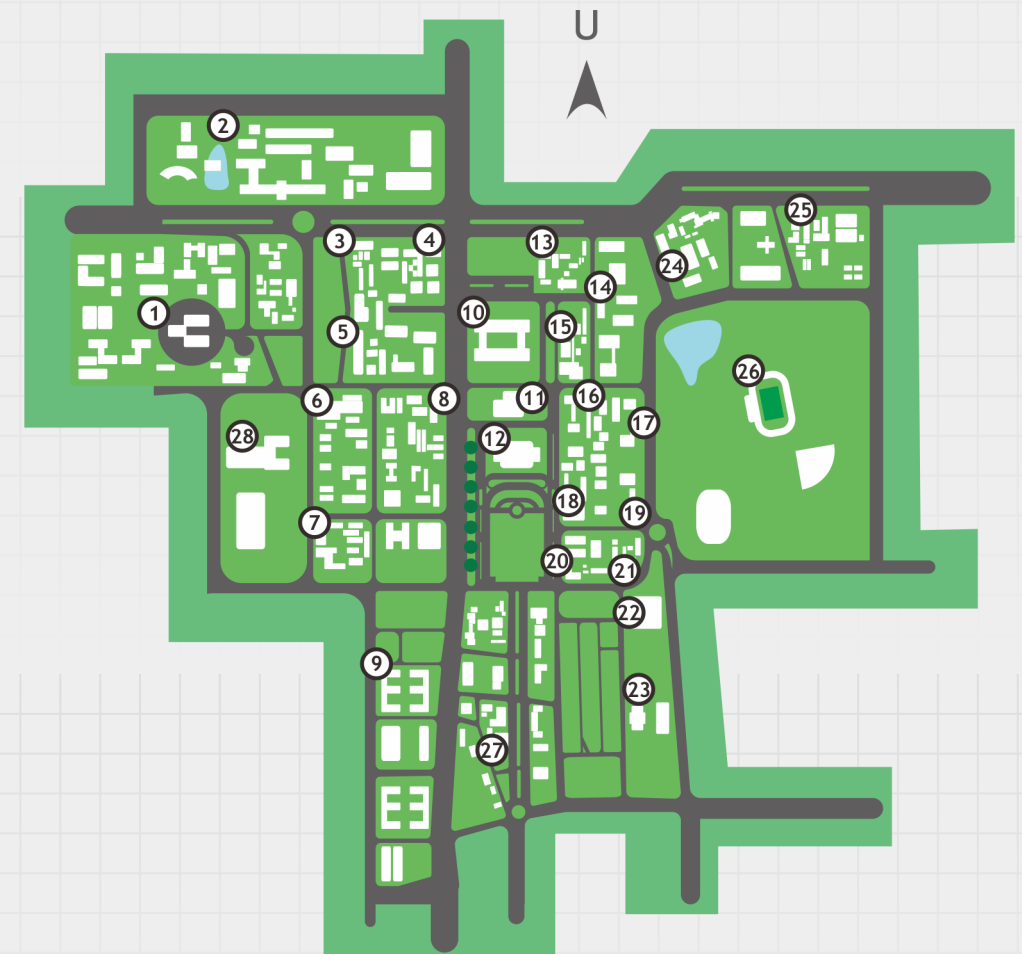
Hingga saat ini, Tembi terus mengembangkan kebudayaan dan menjaga eksistensinya di masyarakat. Tidak hanya itu, keberadaan Rumah Budaya Tembi juga mampu merangkul masyarakat sekitar dan masyarakat luas dengan keramahannya sehingga selalu bisa memberikan kenangan yang baik bagi setiap pengunjung yang datang. "Sebagai penikmat seni, tempatnya *asyik*, ada beragam seni musik, karawitan, *asyik* lah," ungkap Kebin, pengunjung yang datang dari Pati, Jawa Tengah.

Jangan serius-serius, asikin aja!

Mendatar:

1. Polisi UGM
4. Pantai di Jogja
6. Oleh-oleh khas Jogja
7. Makanan khas Jogja
11. Stasiun kereta Yogyakarta
12. Yang dipakai saat wisuda
15. Kereta kuda sewaan
17. Tarian yang berasal dari Jogja

Menurun:

2. Kota tempat pusat kerajinan perak di Yogyakarta
3. Bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat
4. Sungai yang mengaliri Jawa Tengah dan Jogja
5. Portal akademik mahasiswa UGM
8. Pengajar
9. Pers mahasiswa
10. Perempuan yang kuliah
13. Tugas akhir mahasiswa
14. Tempat kuliah
16. Ayam, ayam apa yang ada di kampus

COBADEH... ISI
PETA BUTA UGM INI!!

1. .... 8. .... 15. .... 22. ....
2. .... 9. .... 16. .... 23. ....
3. .... 10. .... 17. .... 24. ....
4. .... 11. .... 18. .... 25. ....
5. .... 12. .... 19. .... 26. ....
6. .... 13. .... 20. .... 27. ....
7. .... 14. .... 21. .... 28. ....

TARGET IKLANMU MAHASISWA ?

082210088630 (Aisyah)
@bkt3192w

OPEN RECRUITMENT

Surat Kabar Mahasiswa Bulaksumur Universitas Gadjah Mada

SIAP JADI JURNALIS KAMPUS ?

SURAT KABAR MAHASISWA
BULAKSUMUR
UNIVERSITAS GADJAH MADA

Sektariat:
Perum Dosen B21, JL. Kembang Merak
(Barat Masjid Kampus UGM)

1. Redaksi
2. Litbang
3. Iklan dan Promosi
4. Produksi
   - -Fotografer
   - -Illustrator
   - -Layout
   - -Web Designer

Sosial Media dan Untuk Info Lebih Lanjut Hubungi:

bulaksumurugm.com
@skmugmbul
@skmugmbul

DISKON 40%

DISKON 40%